

RECEPTI I
NORMATIVI

0101 BIJELA KAVA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 350

N A H R A N I C A		KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVINE				H A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																					
		Bruto Neto				Ukup- no		Bilj- nog		Živo- tinj. no		Ukup- ćene		Zasi- Jedn.		Nezasićene Više.		Lin kis		Holes terol		Ukup- no		Mono/ disah		Poli- sahar		Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- mol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C
		g g		kJ Cal		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g g		g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MLJEKO KRAVLJE / 2.8 % HASTI/		300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3										
ŠEĆER KRISTAL		25.0	25.0	419	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	25.0	25.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0											
KAVOVINA		3.0	3.0	46	11	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.6	0.0	0.0	0.0	0	3	97	1	10	21	0.2	0.09	0.02	0	0	0	0	0.01	0.01	0.7	0.03	0										
Ukupno :		0.0	0.0	1191	285	10.4	0.2	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	41.7	39.1	0.0	0.0	0	150	550	358	52	300	0.5	1.23	0.06	78	0	0	0	0.13	0.49	1.0	0.15	3										

U posudi za pripremu napitaka uliti potrebnu količinu mlijeka i prokuhati. U drugoj posudi za pripremu kavovine na 0.5 dl hladne vode dodati 3 grama kavovine po osobi, dobro promiješati i staviti kuhati. Kada proključa kuhati još 5 minuta, zatim maknuti s izvora topline, poprskati hladnom vodom i ostaviti da se taloži kroz 15 minuta. Kavovinu ocijediti i uliti u prokuhano mlijeko, dodati šećer, dobro promiješati i servirati toplo. Dijeliti grabilicom od 3.5 ili 4 dl.

0102 ČAJ INDIJSKI * Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		OBJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																				
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup-		Živo- tinj.	Ukup- no	žasi- ćene		lin kise.	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- ni	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C																											
					no	nog			Jedn.	Više.																								no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
					g	g			g	g																								g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
ČAJ INDIJSKI / SUHI LIST /	1.0	1.0	5	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	22	4	3	6	0.2	0.03	0.02	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0																											
ŠEĆER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.0	30.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																											
LIMUN	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3																											
Ukupno :	0.0	0.0	510	122	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.2	30.1	0.1	0	0	32	5	3	8	0.2	0.03	0.02	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	3																											

Ojediljke ili filter vrećice s čajem staviti u posudu s kipućom vodom /3.5 dl po osobi/, poklopiti i ostaviti da stoji 5 minuta. Posudu maknuti s izvora topline ili isključiti izvor topline. Ojediljku, odnosno vrećice s čajem izvaditi, dodati šećer i promiješati. Limun ocijediti i sok dodati u mlaki čaj, ili narezati kriške limuna i dijeliti uz svaku porciju. Čaj dijeliti grabilicom od 3.5 ili 4 dl. odmah nakon pripreme. Na isti način priprema se i čaj od kamilice.

0103 ČAJ OD ŠIPKA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

-N A N I R N I C A-	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
ŠIPAK SUŠENI / MLJEVENI /	3.0	3.0	21	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	23	0	0	0.1	0.00	0.00	3	0	18	0.00	0.00	0.0	0.00	24
ŠEĆER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LITKUH	10.0	6.5	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0	10	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	3
Ukupno :	0.0	0.0	526	126	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	32.6	30.1	0.1	0.1	0	0	10	24	0	2	0.1	0.00	0.00	3	0	18	0.00	0.00	0.0	0.00	27

Cjediljke ili filter vrećice s mljevenim čajem od šipka staviti u posudu s hladnom vodom /3.5 -4 dl. po osobi /, posudu poklopiti i staviti kuhati. Kada proključa kuhati na laganoj vatri još 5 minuta, a zatim isključiti dovod energije ili posudu maknuti s vatre. Izvaditi cjediljke, odnosno vrećice s čajem, dodati šećer i promiješati. Limun ocijediti i sok dodati u mlaki čaj. Umjesto limuna može se dodati 0.5 grama vitamina C u prahu. Čaj dijeliti grabilicom od 3.5 ili 4 dl. odmah nakon pripreme. Na isti način priprema se čaj od lipe.

0104 ČOKOLADNO MLIJEKO Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																									
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Holes terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C																
																		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
																		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3															
ČOKOLADA / ZA KUHANJE /	12.0	12.0	257	61	0.6	0.6	0.0	3.8	2.3	1.2	0.1	0	0	6.1	6.1	0.0	0.8	0	1	48	6	0	18	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0															
ŠEĆER KRISTAL	12.0	12.0	201	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	12.0	12.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0																
Ukupno :	0.0	0.0	1184	283	10.8	0.6	10.2	12.2	7.4	4.2	0.4	0	30	32.2	32.2	0.0	0.8	0	148	501	363	42	297	0.5	1.14	0.06	78	0	0	0.13	0.49	0.4	0.12	3															

Posudu sa izlomljenom čokoladom za kuhanje ili čokoladom u prahu staviti na vodu koja ključa i uz povremeno miješanje rastopiti čokoladu. U ovu posudu doliti potrebnu količinu mlijeka kako bi se rastopljena čokolada lakše pomiješala s preostalom količinom mlijeka. Dodati šećer, promiješati i prokuhati. Može se servirati kao topli ili hladni napitak. Ocijeliti grabilicom od 3 ili 3.5 dl.

0103 KAKAO INSTANT S MLIJEKOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

- N A N I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -						- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -				- VITAMINI -										
	Bruto Neto				Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	765	183	9.9	0.0	9.9	9.9	6.3	3.3	0.3	0	39	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.00	93	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12
KAKAO INSTANT / "BENKO" I SL./	25.0	25.0	392	94	1.3	1.3	0.0	0.8	0.5	0.3	0.0	0	0	20.5	19.3	1.3	1.5	0	45	425	7	0	41	0.8	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00
Ukupno :	0.0	0.0	1157	277	11.2	1.3	9.9	10.7	6.8	3.6	0.3	0	39	34.6	33.4	1.3	1.5	0	192	878	364	42	320	1.1	1.14	0.00	93	0	0	0.12	0.49	0.4	0.12

Planiranu količinu mlijeka prokuhati, zatim posudu s mlijekom maknuti s izvora topline i dodati instant kakao / "Benko" ili "Kraš expres" / i dobro promiješati. Može se servirati kao topli ili hladni napitak. Dijeli se grabilicom od 3 + 3.5 dl.

0106 KAKAO U PRAHU S MLIJEKOM Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj. no		ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % NASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
KAKAO U PRAHU / NEZASEĆEREN/	5.0	5.0	65	16	0.9	0.9	0.0	1.0	0.6	0.4	0.1	0	0	0.8	0.1	0.8	1.7	0	5	200	8	26	30	0.6	0.35	0.20	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0
ŠEĆER KRISTAL	25.0	25.0	419	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	25.0	25.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1210	290	11.1	0.9	10.2	9.4	5.7	3.4	0.4	0	30	39.9	39.2	0.8	1.7	0	152	653	365	68	309	1.1	1.49	0.26	78	0	0	0.12	0.49	0.4	0.12	3

Mlijeko uliti u posudu za pripremu napitaka i staviti da proključa. U međuvremenu, u manju posudu staviti planiranu količinu kakaoa u prahu i polako dodavati hladnu vodu / omjer 1:3 / pa dobro miješati dok se čitava količina kakao ne otopi i dobije ujednačena smjesa. Kada mlijeko proključa polako, uz stalno miješanje dodavati razmućeni kakao, a zatim i šećer. Pustiti da još jednom proključa, pa maknuti s izvora topline. Dijeli se odmah nakon pripreme grabilicom od 3 - 3.5 dl.

0107 KARANDEL MLIJEKO Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup-			Zasi-					Ukup-						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no			ćene					no						mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
ŠEĆER KRISTAL	30.0	30.0	502	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	30.0	30.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1228	294	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	44.1	44.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3

U posudu za pripremu napitka uliti mlijeko i zagrijavati ga do ključanja. U drugoj posudi na laganoj vatri zagrijavati 1/4 od ukupno planirane količine šećera. Šećer treba stalno miješati i zagrijavati dok se potpuno ne karmelizira, zatim doliti vruće mlijeko u količini koja je potrebna da se karmelizirani šećer rastopi. Ovako otopljeni karamel šećer treba također zagrijavati do ključanja i uliti ga u ostatak vrućeg mlijeka ,dodati ostatak šećera i dobro promiješati. Servira se kao topli napitak i dijeli grabilicom od 3 ili 3.5 dl.

0108 MLIJEKO OD INSTANT MLIJEKA U PRAHU Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

- N A M I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -						- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											nol	tini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
MLIJEKO PUNOHAŠNO U PRAHU	37.0	37.0	743	178	9.7	0.0	9.7	9.3	5.9	3.1	0.3	0	40	14.7	14.7	0.0	0.0	0	155	466	379	31	268	0.2	1.18	0.05	125	91	68	0.10	0.46	0.3	0.09	3
Ukupno :	0.0	0.0	743	178	9.7	0.0	9.7	9.3	5.9	3.1	0.3	0	40	14.7	14.7	0.0	0.0	0	155	466	379	31	268	0.2	1.18	0.05	125	91	68	0.10	0.46	0.3	0.09	3

Za pripremu mlijeka od instant mlijeka u prahu potrebno je osigurati 37 g mliječnog praha na 3 dl vode po osobi. U posudi za pripremu napitka zagrijavati vodu do ključanja, a zatim je rashladiti na 60 stupnjeva C. Planiranu količinu mlijeka u prahu razmutiti u dijelu tople vode u omjeru 1:2 da se dobije ujednačena smjesa bez grudica. Ovako rastopljeno mlijeko uliti u preostalu toplu vodu i dobro promiješati. Servira se kao topli ili hladni napitak i dijeli grabilicom od 3 ili 3.5 dl. Može se koristiti također i za pripremu drugih mliječnih napitaka.

0109 MLIJEKO (3 dl) Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

N A M I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-							--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-MINERALI-							-VITAMINI-							
	Bruto	Neto	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene Jedn.	lin Više.	Holes kis	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C			
																									mol	lini	g	g	g	g	g	g		
																									g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g
MLIJEKO KRAVLJE / 2.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3
Ukupno :	0.0	0.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	3

Mlijeko prokuhati i dijeliti grabilicom od 3 dl.

0000 0010000 (7 d) Regija recepta: U Način pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 280

KANTARICA	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANJEVINE			MASTI				UGLIKHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto		Ukup. - prod.	Ukup. - prod.	Ukup. - prod.	Zasi. - prod.	Nezasićene	lin. Holas	Ukup. - prod.	Mono/ Poli	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Mn	Cu	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. C							
	g	g	kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
				no.	no.	no.	no.	Jedn.	Više.	Kis. lardol	no.	disah.	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg							
KUPENO KRAVLJE / 2.0 g MASTI/	200.0	200.0	484 116	6.0	0.0	6.0	5.6	3.4	2.0	0.2	0	20	9.4	9.4	0.0	0.0	0	20	302	230	20	186	0.7	0.16	0.04	51	0	0	0.08	0.35	0.7	0.04
MKUPEN	0.0	0.0	484 116	6.0	0.0	6.0	5.6	3.4	2.0	0.2	0	20	9.4	9.4	0.0	0.0	0	20	302	230	20	186	0.7	0.16	0.04	51	0	0	0.08	0.35	0.7	0.04

IMEN: KRUPICA NA MLIJEKU I ŠOKOLADOM Rečija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

SASTAV	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLEVIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI															
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.					Ukup.						Na		K		P		Fe		Zn		Cu		Mg		B1		B2		B6		B12		V	
	g		g		g			g					g						mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg			
	g		g		g			g					g						g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g			
MLJEKO DEJAVIJE / 2.8 % MASTI /	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	8.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	47	279	0.1	1.14	0.04	78	0	0	0.17	0.48	0.1	0.31	0	0	0	0.17	0.48	0.1	0.31	0	0
PŠENICA KRUPICA / GRIZ /	30.0	30.0	418	100	3.3	3.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	21.0	0.9	20.1	0.0	0	1	30	5	0	17	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.03	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.03	0	0
ŠEĆER KRISTAL	15.0	15.0	251	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	15.0	15.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0
MARGARIN SLANI / 82% MASTI /	2.0	2.0	61	15	0.0	0.0	0.0	1.6	0.6	0.7	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	16	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	18	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0
ŠOKOLADA / 70% MASTI /	10.0	10.0	214	51	0.5	0.5	0.0	3.2	1.9	1.0	0.1	0	0	5.1	5.1	0.0	0.7	0	1	40	5	0	11	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0	0
UKUPNO:	0.0	0.0	1670	400	14.0	3.8	10.2	13.5	7.6	4.7	1.0	0	30	55.2	35.1	20.1	1.7	0	165	523	367	47	321	0.4	1.14	0.04	96	0	0	0.17	0.30	0.1	0.14	0	0	0	0.17	0.30	0.1	0.14	0	0

Mlijeko mliti u posudu i zagrijavati do ključanja, pa polako uz stalno miješanje
umiješati u mlijeko, dodati šećer i margarin pa kuhati još 3 – 5 minuta.
Gotovo jelo se može servirati toplo ili ohlađeno u zdjelicama od 4 dl. i
posipati ribanom čokoladom.

0002: MLIJEKO S KUKURUZNIM PAMULJICAMA Rečija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A M E N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BILJEVIČEVINE -			- H A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -											
	Bruto Neto		Ukup. Bilj. Živo-		Ukup. Zasi-	Metasličene	lin	Holos	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna							Mg	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Beti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C
			no mog tinj. no		čene	Jedn.	Više.	kin	terol	no	disah	sahar							g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
MLIJEKO KRAVLJE / 2.6 % HASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	6.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	351	41	279	0.3	0.14	0.06	78	0	0	0.17	0.48	0.3	0.13	5
KUKURUZHNE PAMULJICE-CORNFLAKES	50.0	50.0	770	184	4.3	4.3	0.0	0.0	0.1	0.3	0.5	1	0	42.6	3.7	38.9	5.5	0	580	50	2	2	04	0.3	0.15	0.02	0	0	0	0.00	0.02	0.2	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	1496	358	14.5	4.3	10.2	9.2	5.2	3.3	0.8	1	30	56.7	17.8	38.9	5.5	0	727	503	359	49	283	0.6	0.29	0.08	78	0	0	0.17	0.50	0.5	0.14	5

Servira se s toplim ili hladnim mlijekom u zdjelicama od 4 dl. Može se po želji dodati med, šećer ili sušeno voće.

001 MLIJEKO SA ROBERTA PAHULJICAMA Rečija recepta: U Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 8

S A M I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A G N I J						SOLJIKONTROLA				ALKOHOL				MINERALI				VITAMINI										
	Bruto Neto		Ukup-		Bilj-	Živo-	Ukup-	Iasi-	Nezaslađene	lin	Koles	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna																					
	no		nog		tinj.	no	Čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar																						
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
MLJEKO KRAVLJE / 1.8 % MASTI/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	0.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	179	0.5	1.14	0.06	78	0	0	0.12	0.48	0.3	0.12	0		
ROBERTA PAHULJICE	50.0	50.0	779	186	4.0	4.0	0.0	3.8	0.7	1.5	1.6	7	0	36.4	0.0	36.4	3.5	0	17	183	27	0	183	3.6	1.50	0.17	0	0	0	0.28	0.57	0.3	0.04	0		
MEK VODENI / PROSJEK /	20.0	20.0	268	64	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	16.0	16.0	0.0	0.0	0	7	10	1	0	4	0.4	0.00	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0		
Ukupno :	0.0	0.0	1773	424	14.3	4.1	10.2	12.2	5.8	4.5	1.9	7	30	66.5	30.1	36.4	3.5	0	166	646	385	42	466	3.6	2.64	0.19	78	0	0	0.40	0.56	0.6	0.19	0		

U posudu naliti mlijeko i zagrijavati do ključanja, pa uz miješanje polako
 ubacivati robene pahuljice i kuhati još 5 minuta. Prije serviranja umiješati med
 ili umjesto meda 15 g šećera. Servirati toplo u zdjelicama od 4 dl.

0004 RIŽA SA MLIJEKOM Rečija recepta: U Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z I V I Č I N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELEČEVINE			H A S T I					UGIJKONTROLATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																					
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup					Ukup					Na		Ca		P		Fe		Zn		Cu		R F		Reti-		Karo-		B1		B2		B6		B12					
	no		nog		linj.			Čene					Jedn.					Više		Kis		terol		no		Monn/ Poli		Vlakna		na		Reti-		Karo-		B1		B2		B6		B12					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
MLJEKO KRAVLJE / 2.6 % MASII/	300.0	300.0	726	174	10.2	0.0	10.2	0.4	5.1	3.0	0.3	0	30	14.1	14.1	0.0	0.0	0	147	453	357	42	279	0.3	1.14	0.04	76	0	0	0.32	0.40	0.7	0.10	0	0	0	0.32	0.40	0.7	0.10	0	0	0	0.32	0.40	0.7	0.10
RIŽA POLIRANA	30.0	30.0	438	105	2.1	2.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	23.4	0.0	23.4	0.7	0	1	30	3	0	30	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.00
ŠEĆER KRISTAL	20.0	20.0	335	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.30	0.00	0	0	0	0.00	0.00	4.7	0.00	0	0	0	0.00	0.00	4.7	0.00	0	0	0	0.00	0.00	4.7	0.00
UKUPAN :	0.0	0.0	1499	359	12.3	2.1	10.2	0.7	5.1	3.0	0.6	0	30	57.5	34.1	23.4	0.7	0	148	483	360	42	309	0.4	1.14	0.04	76	0	0	0.33	0.40	0.7	0.10	0	0	0	0.33	0.40	0.7	0.10	0	0	0	0.33	0.40	0.7	0.10

U kipuću vodu sipati opranu rižu i uz povremeno miješanje kuhati na laganoj vatri dok riža ne omekša, potom ju ocijediti i isprati hladnom vodom. Mlijeko prokuhati i u kipuće mlijeko sipati kuhanu rižu, miješati na laganoj vatri dok ponovo proključa i dodati šećer. Servirati toplo u idjelicama od 4 dl.

0701 07111 Rečija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

KANTINICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLEJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI														
	Ukupno	Neto	Ukupno	Bilj. no	Živo. nog	Ukupno	Zasi. čene	Metasidene	Lin. Više. Jedn.	Holes. Više. Kls	Ukupno	Mono/ Poli- disah	Vlakna	Na	K		Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Reti- nol	Karo- čini	B1	B2	Nia. rin	B6	A						
g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg						
0701	30.0	30.0	327	78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.7	20.7	0.0	0.3	0	5	33	1	5	1	0.3	0.00	0.07	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	327	78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.7	20.7	0.0	0.3	0	5	33	1	5	1	0.3	0.00	0.07	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0

1209 JETRENA PASTETA /KANTA/ Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A Z I V I C I J A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGIJKOHIDRATI-					-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto	g	kCal	Ukup.	Bilj.	Živo-	Ukup.	Žasi-	Nezas.	lin	Koles	Ukup.	Mono/	Polji-	Vlakna	g	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.V.	Reti-	Kano-	ni	ni	Nia-	ni	ni	
					no	no	linj.	no	Čene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
JETRENA PASTETA	75.0	75.0	1020	244	10.5	0.0	10.5	21.8	8.3	11.3	2.3	2	113	1.5	0.0	1.5	0.0	0	600	60	15	0	113	3.8	0.00	0.00	900	900	0	0.15	0.90	3.5	0.00	0
Ukupno:	0.0	0.0	1020	244	10.5	0.0	10.5	21.8	8.3	11.3	2.3	2	113	1.5	0.0	1.5	0.0	0	600	60	15	0	113	3.8	0.00	0.00	900	900	0	0.15	0.90	3.5	0.00	0

100 JETRENA PASTETA /VİČA / Reçija recepta: 0 Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

Količina	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-OSTATČEVINE-			-H A S I I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-		-MINERALI-					-VITAMINI-										
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo-	Ukup.	Zasi-	Nezasićene	Lin	Holes	Ukup.	Monos/	Polis-	Vlakna			Ba	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R F	Reti.	Karc-	Ol	Ol	Nia-	Th	C
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
JETRENA PASTETA	100.0	100.0	1360	323	14.0	0.0	14.0	29.0	11.0	15.0	3.0	3	150	2.0	0.0	2.0	0.0	0	800	80	20	0	150	3.0	0.00	0.00	1200	1100	0	0.20	1.20	4.0	0.10	0
Ukupno	0.0	0.0	1360	323	14.0	0.0	14.0	29.0	11.0	15.0	3.0	3	150	2.0	0.0	2.0	0.0	0	800	80	20	0	150	3.0	0.00	0.00	1200	1100	0	0.20	1.20	4.0	0.10	0

0304 MARGARIN Rečija recepta: 0 Način pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A H T R H T C A	KOLIČINA		ENERGIJA		STELANČEVINE			H A S T I					UGLIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI								
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	žasi-	Nezaslađene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Se	Zn	Cu	R.P.	Beti-	Karbo-	B1	B2	Mia-	B6	
	g	g	KJ	kCal	no	no	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
MARGARIN SLANI /BILJ. IŽIV. MAS.	30.0	30.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	9.4	11.0	3.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0	240	2	1	0	4	0.1	0.00	0.01	270	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno	0.0	0.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	9.4	11.0	3.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0	240	2	1	0	4	0.1	0.00	0.01	270	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

0305 MARGARIN SOFT Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A H I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-H A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-		Ukup- Zasi-		Mezasićene		lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no nog tinj. no		ćene Jedn. Više.		kis terol no		disah sahar																nol tini							
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
MARGARIN SOFT /00 BILJNII ULJA	30.0	30.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	6.0	5.0	13.3	13	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	916	219	0.0	0.0	0.0	24.3	6.0	5.0	13.3	13	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	

1704 KARAMELADA MIJEŠANA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

VARIJANTICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI																	
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup.		Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nerasi.		lin	Holos	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti.	Karo.	B1	B2	Vita-	B6	C						
					no	nog					čene	Jedn.																							Više.	Kis	terol	no	disah	sahar
					g	g					g	g																							g	g	g	g	g	g
KARAMELADA MIJEŠANA	30.0	30.0	327	78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.9	20.9	0.0	0.2	0	5	13	11	1	4	0.2	0.00	0.04	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	0					
Ukupno :	0.0	0.0	327	78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.9	20.9	0.0	0.2	0	5	13	11	1	4	0.2	0.00	0.04	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	0					

LIST NASLAC: Rečija Zecapla-H Način Pripreme: količina pripremljenog jela: 0

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI									
	Bruto		Neto		Ukup			Bilj					Ukup				Mono/		Na					R.R. Asidi- Karn-									
	no		nog		no			linj. no					no				dinah		mol					lini									
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	
NASLAC / SLANI /	20.0	20.0	628	150	0.2	0.0	0.2	16.6	10.2	5.0	0.6	0	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0	40	3	3	0	4	0.0	0.00	0.00	150	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
Ukupno :	0.0	0.0	628	150	0.2	0.0	0.2	16.6	10.2	5.0	0.6	0	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0	40	3	3	0	4	0.0	0.00	0.00	150	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00

IMS MASTAC /VČČI/ Rečija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

KANTRICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Živo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
MAST / SLANI /	40.0	40.0	1257	300	0.4	0.0	0.4	33.2	20.4	10.0	1.2	0	90	0.0	0.0	0.0	0.0	0	80	6	6	0	0	0.0	0.00	0.00	300	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1257	300	0.4	0.0	0.4	33.2	20.4	10.0	1.2	0	90	0.0	0.0	0.0	0.0	0	80	6	6	0	0	0.0	0.00	0.00	300	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

HRB Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 8

KOD PROJEKTA	KONTAKTNA		ENERGIJA		OPELJANJE VREME			H A S T I			OPELJANJE KONTRAKT				ALUMINI		MINERALI				VITAMINI													
	Drugo Neto				Ukup. Bilj. Živo-			Ukup. Tasi-			Ukup. Mono/ Poli-				Al		Mg		R.E. Reti- Naro-				Al											
					mo nog tlnj. mo			čene Jedn. Više. Kis terol mo			disah sahar								no tlini				cin											
	g	g	KJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
PROJEKAT / SWINJ. KOVED. /	100.0	100.0	1414	338	13.0	1.0	12.0	30.0	11.0	14.0	4.0	3	60	4.0	0.0	4.0	0.0	0	900	250	10	0	250	3.0	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.12	3.0	0.1	0
Ukup:	0.0	0.0	1414	338	13.0	1.0	12.0	30.0	11.0	14.0	4.0	3	60	4.0	0.0	4.0	0.0	0	900	250	10	0	250	3.0	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.12	3.0	0.1	0

1.1. MESNI HAREZAK / VEGET / Rečija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

KANTINITETA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no	no	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											no	lini			cin			
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
KANTINITETA / SVINJA. IGOVED. /	150.0	150.0	2121	507	19.5	1.5	18.0	45.0	16.5	21.0	6.0	5	90	6.0	0.0	6.0	0.0	0	1350	375	15	0	375	4.5	0.08	0.00	0	0	0	0.15	0.18	4.5	0.26	0
Ukupno :	0.0	0.0	2121	507	19.5	1.5	18.0	45.0	16.5	21.0	6.0	5	90	6.0	0.0	6.0	0.0	0	1350	375	15	0	375	4.5	0.08	0.00	0	0	0	0.15	0.18	4.5	0.26	0

0010 KORTADOLA Režija recepta: 0 Način pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A N I S H I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup.	bilj.	živo-	Ukup.	žasi-	nerasidene	lin	holes	Ukup.	mono/	poli-	vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B6	Beti-	karb-	B1	B1	niac-	GA	C	
					no	nog	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar												no	lini					
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
KORTADOLA / SVIJET I GODBOINA /	75.0	73.5	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	132	7.6	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.12	2.3	0.00	2	
Ukupno :	0.0	0.0	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	132	7.6	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.12	2.3	0.00	2	

1113 POMIŠTARNE KOGADICE / SUNKEKICA, LIJETNA I SL. / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

- H A N T R A N I C A -	- KOLIČINA -		ENERGIJA		- BJELANČEVINE -			- H A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -		- MINERALI -				- VITAMINI -											
	Bruto Neto				Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Jasi.	Metasidene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Polj.	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Anti	Vara	NI	BT	Nia	SA	S	
					no	no	no	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sohar											no	no	no	no	no	no	no	no
	g g		kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
KOGADICA / PROJEK /	75.0	73.5	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	137	1.4	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.17	1.1	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1276	305	10.2	0.0	10.2	29.3	13.4	13.7	2.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	29	0	137	1.4	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.17	1.1	0.00	0

0034 ODBARENE KOBASICE / PARIZER, POSTBNA I SL. / Regija recepta: 0 Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A H T R M I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		DIJELANJEVINE			H A S T I				UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto	Ukup.	Dijel.	Yivo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Polu-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Beti	Xand	Fl	OP	Vla-	Na	r			
																																no	nog	linj.
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
KOBASICE ODBARENE /PARIZER / SL	75.0	74.3	970	232	8.9	0.0	8.9	20.8	8.2	10.4	2.2	0	40	2.2	0.0	2.2	0.0	0	757	134	9	10	48	1.1	1.41	0.07	0	0	0	0.13	0.10	1.9	0.15	0
Ukupno :	0.0	0.0	970	232	8.9	0.0	8.9	20.8	8.2	10.4	2.2	0	40	2.2	0.0	2.2	0.0	0	757	134	9	10	48	1.1	1.41	0.07	0	0	0	0.13	0.10	1.9	0.15	0

6355 TRAJNA TRAJNA / NIJANSKA / SL. / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A M E N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-					-VITAMINI-																																							
	Bruto	Neto	Ukup.	Bilj.	Živo	Ukup.	Zasi.	Netasificene	lin	Moles	Ukup.	Mono/	Pol-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.F.	Reti-	Harb-	OT	BI	Mia	BI	C																															
																																no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
																																g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																													
TRAJNA TRAJNA - NIJANSKA / SL.	30.0	48.5	964	230	10.9	0.0	10.9	20.8	7.7	10.7	2.4	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	10	0	119	1.7	0.00	0.00	0	0	0	0.16	0.10	7.4	0.00	0																												
Ukupno :	0.0	0.0	964	230	10.9	0.0	10.9	20.8	7.7	10.7	2.4	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	10	0	119	1.7	0.00	0.00	0	0	0	0.16	0.10	7.4	0.00	0																												

0310 SLANINA SUHA / PRERAŠTENA / Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- ćene	Zasi- Jedn.	Nezasićene Više.	lin kis	Koles terol	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SLANINA SUHA / PRERAŠT.KRŠAVA/	75.0	71.3	1508	361	10.0	0.0	10.0	35.6	13.5	18.5	4.3	4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0	71	214	7	0	107	1.4	0.80	0.00	0	0	0	0.29	0.07	1.1	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	1508	361	10.0	0.0	10.0	35.6	13.5	18.5	4.3	4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0	71	214	7	0	107	1.4	0.80	0.00	0	0	0	0.29	0.07	1.1	0.01	0

Ime: Datum: Recept: Način Pripreme: Količina pripremljenog jela:

J I M E N O	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A G N E Z I J U M				UGLEVIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Mjerna		Ukup. Mjerna		Ukup. Mjerna			Ukup. Mjerna				Ukup. Mjerna				Ukup. Mjerna		Ukup. Mjerna					Ukup. Mjerna											
	g		g		g			g				g				g		g					g											
	g	g	KJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Ukup. DOKUMENTACIJA	75.0	75.0	1293	307	15.8	0.0	15.8	27.3	10.1	14.1	3.1	0	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	120	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.17	0.18	7.4	7.00	0
Ukup. :	0.0	0.0	1293	307	15.8	0.0	15.8	27.3	10.1	14.1	3.1	0	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	120	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.17	0.18	7.4	7.00	0

SOŠKA PREŽANA Regija recepta: U Način Pripreme: Količina pripremljenog jela: 0

K A M I R A H I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-----M A S T I-----					--UGLJIKOHIDRATI--				-ALKOHOL-	-----MINERALI-----					-VITAMINI-											
	Bruto	Neto			Ukup-	Bilj-	Zivo-	Ukup-	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Naro-	B1	B2	Nia-	B6	C
					no	nog	linj.	no	ćene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g		kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
SOŠKA PREŽANA	100.0	89.0	481	115	13.9	0.0	13.9	6.3	3.5	2.6	0.3	0	0	0.7	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno	0.0	0.0	481	115	13.9	0.0	13.9	6.3	3.5	2.6	0.3	0	0	0.7	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	

HRV HRENOVKE / HOBARE / Rečija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 10

K A T E G O R I J A	K O L I Č I N A		E N E R G I J A		B E L J A K O V I N E			M A K R O E L E M E N T I					G L J I K O H I D R A T I				A L K O H O L		M I N E R A L I						V I T A M I N I										
	Bruto	Neto			Ukup.	Belj.	Živo.	Ukup.	Prost.	Nezas. i	lin	Kole	Ukup.	Monosah.	Polisah.	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.E.	Reti.	Haro.	Cl	EC	Nia.	As	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
HRENOVKE / GOVED. I SVINJETINA/	170.0	117.6	1575	376	13.1	0.0	13.1	34.0	12.6	16.2	3.2	0	59	2.6	0.0	2.6	0.0	0	1317	196	15	13	102	1.3	7.00	0.11	0	0	0	0.34	0.13	0.2	0.15	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1575	376	13.1	0.0	13.1	34.0	12.6	16.2	3.2	0	59	2.6	0.0	2.6	0.0	0	1317	196	15	13	102	1.3	7.00	0.11	0	0	0	0.34	0.13	0.2	0.15	0	

Zagrijati vodu do ključanja i unijeti potrebnu količinu hrenovki. Kuhati 3 do 5 minuta. Po osobi planirati jedan par hrenovki. Servirati toplo odmah nakon kuhanja.

100 KOBASICE KUHANJE / KRANJSKE 1 DL / Rečija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z I V J E L A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELOČEVINE			H A S T I					UGLEVIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup.	Belj.	Živo.	Ukup.	Žasi.	Nežasićene	lin	Moles	Ukup.	Monosah.	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Rib.	Reti.	Narv.	B1	B2	B6	B12	
			kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
KOBASICE/KRANJSKE 1 DL-GRAV./	140.0	137.2	2261	541	19.5	0.0	19.5	51.3	23.5	24.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	25	0	740	4.3	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.11	4.1	0.00	
Ukupno :	0.0	0.0	2261	541	19.5	0.0	19.5	51.3	23.5	24.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	25	0	740	4.3	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.11	4.1	0.00	

Vodu zagrijati do ključanja i uroniti kobasice. Kuhati 15 minuta. Po osobi planirati jedan par kobasica. Servirati toplo odmah nakon kuhanja.

121) TOPLJENI SIR 25 g Regija recepta: U Način Pripreme: OD Količina pripremljenog jela: 25

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup.	Bilj.	Živo-	Ukup.	žasi-	Nezaslađene	lin	Hoće	Ukup.	Mono/	Poli-	Slakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.F.	Reti-	karb-	BI	BT	Nia-	EU	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	tinj. no	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
TOPLJENI SIR "SPECIJAL" 1 SL.	25.0	25.0	258	62	3.8	0.0	3.0	4.8	3.0	1.5	0.3	0	15	1.0	0.0	0.0	0.0	0	113	14	118	0	300	0.0	0.00	0.00	50	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	0
Ukupno :	0.0	0.0	258	62	3.8	0.0	3.0	4.8	3.0	1.5	0.3	0	15	1.0	0.0	0.0	0.0	0	113	14	118	0	300	0.0	0.00	0.00	50	0	0	0.01	0.01	0.0	0.02	0

Sijelti u originalnom pakovanju.

MM SIR TOPLJENI - 10 g Rečija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BIJEI ANČEVINE-			H A S T I					-SOLJIKONTORATI-				-ALKOHOL-		-MINERALI-						-VITAMINI-									
	Bruto	Neto			Ukup-	Šilj-	Živo-	Ukup-	Žasi-	Nezaslađene	lin	Holes	Ukup-	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B 1	Pati-	Naro-	BI	BT	Nia-	BI	1
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
TOPLJENI SIR "SPECIAL" I SL.	50.0	50.0	516	124	7.6	0.0	7.6	9.5	6.0	3.0	0.5	0	30	2.0	0.0	0.0	0.0	0	625	28	231	0	100	0.1	0.00	0.00	15	0	0	0.00	0.10	0.1	0.00	0
Vjerojatno:	0.0	0.0	516	124	7.6	0.0	7.6	9.5	6.0	3.0	0.5	0	30	2.0	0.0	0.0	0.0	0	625	28	231	0	100	0.1	0.00	0.00	15	0	0	0.00	0.10	0.1	0.00	0

Dijeliti u originalnom pakovanju.

0100 SIR TVRDI (EDAMER I SL.) 30 g Regija recepta: 0 Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

N A Z N A C I J A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-						-VITAMINI-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Bruto	Neto	Ukup.	Bilj.	Živo-	Ukup.	Žasi-	Neto	Acidne	Lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Poti-	Katio	Di-	Vi-	Ma-	C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
																																no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	

Sir konzervirati na kriške ili dijeliti u originalnom pakovanju.

8284 100% TVRSTI (EGANER I SL.) - 70 g Rečija recepta: 0 Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 70

K A N T I N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINI			M A S I T					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Ukup. Neta				Ukup. Bilj. Živo- Ukup. Zasi- Nezasićena lin Holas			Ukup. Zasi- Nezasićena lin Holas					Ukup. Mono/ Poli- Vlakna					Na K Ca Mg P Fe Zn Cu					R.E. Sati- Harg- St St Vit Vit Vit Vit									
	g g		KJ KCal		g g g			g g g g g					g g g g g				g	mg mg mg mg mg mg mg mg					μg μg									

Sir namazati na tanke listove ili dijeliti pakiran.

0325 SIRNI HANAI - 50 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 50

M A T E R I J A L	KOLIČINA		ENERGIJA		BILJEŽJE			H A S T I					UGLEJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI							
	Bruto Neto		Ukup		Bilj	Živo	Ukup	Zasi	Nezasićene	lin	Holes	Ukup	Hemo/	Polu-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	In	Cu	R.f.	Reti-	Para-	RI	RI	RI	RI		
			no		nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar											nol	lini						
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
SIRNI HANAI / 30 g M u ST /	50.0	50.0	450	110	10.0	0.0	10.0	7.5	4.5	2.0	0.5	0	25	0.5	0.5	0.0	0.0	0	625	28	240	0	600	0.1	0.00	0.00	50	0	0	0.00	0.10	0.1	0.01
Ukupno :	0.0	0.0	450	110	10.0	0.0	10.0	7.5	4.5	2.0	0.5	0	25	0.5	0.5	0.0	0.0	0	625	28	240	0	600	0.1	0.00	0.00	50	0	0	0.01	0.10	0.1	0.01

SIDA SIRNI KANAI - 70 g Režija recepta: 0 Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELAKOVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto	Ukup.	kJ	Dilj.	Živo.	Ukup.	Žasi.	Nezasićene	lin	Moles	Ukup.	Mono/	Poli-	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E	Retj.	Caro-	B1	B2	Vita-	B12	C		
																no																no	no
		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
SIRNI KANAI / 30 g M U ST /	70.0	70.0	441	153	14.0	0.0	14.0	10.5	6.3	7.8	0.7	0	35	0.7	0.7	0.0	0.0	0	875	39	336	0	640	0.1	0.00	0.00	10	0	0	0.02	0.14	0.1	0.04
Ukupno :	0.0	0.0	441	153	14.0	0.0	14.0	10.5	6.3	7.8	0.7	0	35	0.7	0.7	0.0	0.0	0	875	39	336	0	640	0.1	0.00	0.00	10	0	0	0.02	0.14	0.1	0.04

Bitjeti u originalnom pakovanju.

0401 JAJA KUHANA Režija recepta: U Način Pripreme: B1 Moličina pripremljenog jela: 0

- N A M I R N I C A -	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BILJANČEVINE -			- M A S T I -				- HOLITIKONTORATI -					- ALKOHOL -	- MINERALI -							- VITAMINI -									
	Bruto Netu				Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Žasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Polis-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Beti-	Karo-	Ol.	St.	Vita-	Ma	C.	
					no	no	linj.	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	sahar											mol	linj			lin			
	g g			KJ kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
MAX KOLIČINE / CIJENA /	55.0	49.0	309	74	6.4	0.0	6.4	5.4	2.0	2.4	0.5	0	255	0.0	0.0	0.0	0.0	0	73	73	28	0	110	1.0	0.00	0.00	93	0	0	0.03	0.15	0.3	0.00	0
POJEDINAC	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	78	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	309	74	6.4	0.0	6.4	5.4	2.0	2.4	0.5	0	255	0.0	0.0	0.0	0.0	0	151	73	28	1	110	1.0	0.00	0.00	93	0	0	0.03	0.15	0.3	0.00	0

U posudi vodu zagrijati do ključanja, pažljivo staviti jaja u vodu i ovisno o tome da li želite mekano ili tvrdo kuhana jaja vrijeme kuhanja prilagoditi na 3 - 5 minuta za mekano kuhano jaja, odnosno 7 - 10 minuta za tvrdo kuhano jaja. Nakon toga jaja izvaditi i uroniti ih u posudu s hladnom vodom da se malo ohlade radi lakšeg ljuštenja. Veličina porcije ovisi o planiranom jelovniku pa se dijeli jedno ili dva komada jaja. Jedno jaja u prosjeku teži 55 grama.

0407 JAJA PEČENA /OMLET/ Rečija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z I N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Neto		Ukup- Bilj- Živo-		Ukup- Jasi-		Merasićene		lin Koles		Ukup- Mono/ Poli-		vlakna			Ma	X	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.E.	Reti-	Karb-	Si	Pr	Mo	Co				
			no mog tinj. no		ćene		Jedn. Više.		Kis terol no		disah sahar					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg				
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
JAJE KROMČIJE / CIGRID /	110.0	97.9	612	148	12.7	0.0	12.7	10.0	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.09	0.1	0.11	0
ULJE ZA PEČENJE	0.0	1.0	221	45	0.0	0.0	0.0	7.2	0.0	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOL JODIRANA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	174	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	830	213	12.7	0.0	12.7	10.0	4.7	6.6	5.7	6	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	341	147	59	1	220	2.0	0.00	0.00	186	0	0	0.10	0.09	0.1	0.11	0

Potrebnu količinu jaja razbiti i u posudi dobro vilicom razmutiti. Po ukusu posoliti i na zagrijanom ulju u tavi peći dok se jaja ne zgruškaju. Po osobi plahirati dva komada jaja/110g/. Pečena jaja servirati topla.

0403 JAJA PEČENA "NA OKO" Rečija recepta: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVINE				M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup.	Belj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nerasiđene	lin	Koles	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Beti-	Zano-	BI	BI	Via-	OK.	T
					no	no	tinj.	no	čine	Jedn.	Više.	kis	teroi	no	disah	oskor	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg
	g g		kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg
JAJE KROMČKE / CIGLO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.0	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	106	0	0	0.00	0.00	0.1	0.10	0
ULJE ZA PRŽENJE	0.0	7.2	211	65	0.0	0.0	0.0	7.2	0.0	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOJ. STORNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	890	213	12.7	0.0	12.7	10.0	4.7	6.6	5.7	6	509	0.0	0.0	0.0	0	341	147	59	1	220	2.0	0.00	0.00	106	0	0	0.00	0.00	0.1	0.11	0

U tavu uliti potrebnu količinu ulja i zagrijati ga , potom pažljivo spustiti razbijena jaja na zagrijano ulje tako da se žumanjci ne razliju .Jaja peči dok bijeljanci potpuno ne pobijele a žumanjak ostane lagano mekan. Jaja iz tave vaditi pažljivo i po želji posoliti. Po osobi planirati dva komada jaja /110g/.Servirati toplo.

4485 JAJA PRŽENA S KOBASICOM Recept: U Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Moles	Ukup.	Monof.	Polif.	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti.	Saru.	Bi	Di	Mo	Si	C	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
					no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar										no	tim							
JAJE KUHANO / KUHAJLO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	220	2.0	0.00	0.00	104	0	0	0.10	0.13	0.1	0.17	0
ILIJE ZA PEČENJE	0.0	7.7	211	65	0.0	0.0	0.0	7.7	0.0	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
KOBASICA / PROSZEK /	50.0	49.0	922	196	6.7	0.0	6.4	13.1	7.4	0.0	2.0	2	47	1.5	0.0	1.5	0.0	0	130	95	4	0	74	3.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.15	0.7	0.06	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	174	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno	0.0	0.0	1712	409	19.6	0.0	19.1	36.1	12.1	15.4	7.7	6	556	1.5	0.0	1.5	0.0	0	271	242	61	1	314	5.2	0.00	0.00	104	0	0	0.11	0.14	1.8	0.17	0

U tavi zagrijati potrebnu količinu ulja, kobasice narezati na kolutiće i lagano ih uz miješanje propržiti. Jaja istući vilicom i preliti preko kobasica. Po osobi planirati dva komada jaja /110g/. Servirati toplo.

0406 JAJA PEČENA S SLANINOM Regija recepta: 0 Način Pripreme: 04 Količina pripremljenog jela: 0

N A M E N I T A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELOČEVINE -			- M A S T I -				- SLSKOKTORATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -								- VITAMINI -									
	Bruto	Neto			Ukup	Bilj	Zivo	Ukup	Zasi	Nezasićene	lin	Moles	Ukup	Mono/	Polu	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	P.P.	Bati	Vitap	Q1	Q2	Kis	Q4	C	
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
			g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
JAJE KOKOŠJE / CIZLEO /	100.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	270	2.0	0.00	0.00	106	0	0	0.10	0.09	0.1	0.12	0
ULJE ZA PEČENJE	6.0	5.4	203	49	0.0	0.0	0.0	5.4	0.6	1.3	3.5	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.30	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAŠE KRŠAVA/	50.0	47.5	1006	240	6.6	0.0	6.6	23.8	9.0	12.4	2.9	2	24	0.0	0.0	0.0	0.0	0	40	143	5	0	71	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.19	0.03	0.0	0.14	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1020	437	19.3	0.0	19.3	40.0	13.5	18.6	7.4	7	533	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	290	64	1	271	2.0	0.00	0.00	106	0	0	0.29	0.14	0.1	0.21	0

U - zagrijati malu količinu ulja, poslagati tanke listiće slanine i lagano ih propržiti. Jaja prethodno vilicom razmutiti i preliti ih preko slanine. Peči dok se jaja skrutnu. Servirati toplo odmah nakon pripreme.

6461 PRITRIG Regija recepta: N Naziv Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z I V J E L A	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-BILANSIJEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-														
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Iivo-			Ukup- Zasi- Nenaslićena					lin	Koles	Ukup- Mono/ Poli-			Wlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.F.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
					no nog tinj. no			ćena Jedn. Više,					kis	tarol	no			disah	sahar									mol			tinj					
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
JAJE KOKOŠJE / CIJELO /	110.0	97.9	619	148	12.7	0.0	12.7	10.8	3.9	4.9	1.0	1	509	0.0	0.0	0.0	0.0	0	147	147	59	0	110	2.0	0.00	0.00	184	0	0	0.00	0.11	0.1	0.17	0		
KRUH PŠENIČNI BIJELO	150.0	150.0	1469	351	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	69.0	4.5	64.5	4.1	0	758	150	15	0	150	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.04	1.1	0.04	0		
Mlijeko KRAVLJE / 3.8 % MASTI /	10.0	10.0	24	6	0.3	0.0	0.3	0.3	0.2	0.1	0.0	0	1	0.3	0.3	0.0	0.0	0	5	15	12	1	9	0.0	0.04	0.00	3	0	0	0.00	0.01	0.0	0.04	0		
ULJE ZA POMAZIVANJE ILI PRŽENJE	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.3	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0			
SOL STOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
Ukupno :	0.0	0.0	2407	595	25.0	12.0	13.0	24.1	6.1	8.0	9.0	10	510	69.5	5.0	64.5	4.1	0	1096	312	86	2	319	3.5	0.04	0.00	189	0	0	0.18	0.13	1.2	0.12	0		

Kruh namazati na kriške debljine oko 1 cm. Jaja razmutiti, dodati mlijeko i sol, pa vrlo dobro razmutiti. Zagrijati ulje u tavi, a kruh umakati u umućenu masu i pržiti ga tako da blago porumeni s obje strane. Po osobi dijeliti tri do četiri kriške kruha. Servirati toplo odmah nakon pripreme.

0301 JUHA OD GOVEDINJH KOSTIJU Regija recepta: U Način Pripreme: O1 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup.	Glj.	Živo.	Ukup.	Žasi.	Nežasićene	lin	Moles	Ukup.	Monopol.	Poli.	Vlakna				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.R.	Beti.	Kano.	AS	NS	NSA	NS
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
KOSTI GOVEDE	40.0	4.0	147	34	0.1	0.0	0.1	3.6	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.00	0.0	0.02	0
LOK CRVENI	2.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	3	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ORAVA CRVENA	10.0	0.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	3	0.1	0.04	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
GOVEDE KORJEN	1.0	2.2	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	170	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KONCENTRAT GOVEDE JUHE	1.0	1.0	15	4	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	140	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
OSLER 1307	1.0	1.0	?	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0

0003 JUHA OD GLJIVA I KRUMPIRA Regija recepta: K Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

NAZIV HRANE	ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI			UGLJIKOHIDRATI			ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI							
	Bruto	Neto	Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Pasi.	Nezas. / Jedn.	Ukup.	Monosah.	Polisah.	Ukup.	Ukup.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	B12
	g	g	kJ (kcal)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
* <i>Gljive sušene</i>	50.0																								
GLJIVE SUŠENE	10.0	10.0	41	15	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.6	1.4	0.2	1.0	0	0	0.22	0.10	0	0	0	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	180	41	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
PŠENIČNO DRAŠNO MOUS / TOREKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	0.05	0.01	0	0	0	0
KRUMPIR ZRELI	45.0	50.0	189	45	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	10.8	0.3	10.6	1.1	0	0	0.16	0.08	0	0	0	0
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
YORKJE KUGLO / TO 3 MASTI /	10.0	10.0	84	21	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
OCAT JARUŽNY	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
PAPETNA CRVENA KRAVICA	0.0	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	0.01	0.00	0	0	0	0
Ukupno :	0.0	0.0	604	145	3.2	2.9	0.3	7.7	1.9	2.0	3.5	3	7	17.0	2.5	14.7	7.4	0	405	610	38	17	97	3.4	0.44

Sušene gljive staviti u posudu s mlakom vodom i ostaviti ih da omekšaju, a potom ih isprati i ocijediti. U posudu za pripremu juhe staviti polovicu planirane količine ulja, dodati luk i malo propirjati pa dodati ocijedene gljive i sve zajedno pirjati dok bude mekano, zatim dodati očišćen i na sitne kockice narezan krumpir i sve dobro promiješati. Politi hladnu vodu / 2.5 dl vode po posodi /, dodati sol, par listova lovora i papar, promiješati i pustiti da kuha dok krumpir napola omekša. Od ostatka ulja i brašna napraviti lagani žapežak, dodati crvenu papriku i sipati u juhu, promiješati i pustiti da kuha još par minuta pa dodati kiselo vrhnje i malo soka od limuna ili ocat. Dijeliti grahilicom od 3 dl.

* Umjesto sušenih gljiva može se planirati 50 grama svježih gljiva, npr. vrganja ili šampinjona.

0304 JUPNA OD GRAHA Regija recepta U Način Pripreme: M1 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z N A K	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				H A S Y I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto		Meto		Ukup.				Ukup.					Ukup.						Na					Reti-									
					no				no					no					no					no										
	g	g	kJ	Cal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
GRAH ŠAREN / TREŠNJEVAČ /	30.0	30.0	343	82	5.7	5.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	14.9	1.1	13.9	6.5	0	19	510	26	40	96	1.0	0.34	0.37	0	0	0	0.14	0.04	1.0	0.17	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
LUK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
LUK BIJELO / ČEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SLANINA SUHA / PRERAST KRŠANA /	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.8	1.0	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLUB. / 72% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	3	7	0.1	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.03	0
PAPRIKA CRVENA MLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	1	0	2	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHUNJE KASICA / 10 % KASIT /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	5	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	10	4	0.00	0.01	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	2.0	2.2	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	10	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	15	0.00	0.00	0.0	0.00	3
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	3	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VEGETA 1.0																																		
Ukupno :	0.0	0.0	810	206	7.9	6.5	1.4	11.7	3.0	4.1	4.2	3	8	19.6	2.0	17.6	7.0	0	420	506	36	53	125	2.4	0.40	0.39	13	10	14	0.19	0.07	1.0	0.27	4

Grah očistiti i oprati, staviti u posudu i naliti hladne vode pa kuhati dok voda zavri. Vodu ocijediti i grah preliti toplom vodom ili tamelijem od kostiju /oko 3 dl po šalici /, dodati sol i kuhati ga dok omekša. Na ulju popržiti isjeckani luk dok požuti, dodati slaninu izrezanu na kockice, sitno isjeckani češnjak i brašno. Napraviti svijetlu zapirkku, dodati crvenu papriku i uz miješanje sipati u juhu i ostaviti da kuha još 10 minuta. Po potrebi doliti još tople vode, dodati papar i vrtnje, a potom ukuhati planirani pridođatak / npr. tjesteninu ili makaron / kada je sve kuhano dodati sitno isjeckani peršin list. Bijeliti grahilićima od 3 dl.

Umak izo ukuhavanja pridođatka u juhu se može dodati sušeni kruh ili dvopek. Ili navedenih planiranih namirnica može se pripremiti krem juha od graha, s tim da se kuhani grah propusira, a način pripreme je gotovo isti.

2381 JUNA OD GRAHA I KRUMPIROM Regija recepta: N Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			MASTI			UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI													
	Bruto Netto				Ukup.	bilj.	Yivo.	Ukup.	žasi.	Netasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	P	F	Anti-	bioti-	niac.	niac.	niac.				
					no	no	no	no	čene	Jedn.	Više.	kis	terol	no		disah	baħar																	
	g	g	MJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
GRUH KARENT / TREŠNJAVAC /	30.0	30.0	343	82	5.7	5.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	14.9	1.1	13.7	6.5	0	19	510	76	49	96	1.2	0.24	0.37	0	0	0	0.14	0.24	0.0	0.17	0
KRUMPIR ZRELI	40.0	32.0	116	28	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	6.7	0.2	6.5	0.7	0	2	102	3	8	13	0.2	0.16	0.05	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0.00	4
ULJE SUNKOKRETOVO	5.0	5.0	198	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENIČNO BRAŠNO POLNO / 721K07	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.04	0.0	0.01	0	
LUK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.04	0.0	0.00	0
LUK BILJI / ŽEŠNJAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA KLJEVENA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JAGUŠKI	2.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	728	174	7.0	7.0	0.0	5.4	0.6	1.2	3.6	3	0	25.9	1.8	24.3	7.5	0	410	710	30	67	110	2.1	0.27	0.42	0	0	0	0.19	0.05	1.2	0.01	4

Grah očistiti, oprati i staviti kuhati dok napola omekša. Vodu ocijediti i grah preliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju /oko 3 dl po osobi / dodati na kockice izrezan krumpir i sol pa sve zajedno kuhati. U međuvremenu na plju popržiti brašno dok porumeni, dodati sitno isjeckani luk i još malo popržiti , zatim dodati češnjak i crvenu papriku pa zapršku uz miješanje ukuhati u juhu kada su grah i krumpir skoro kuhani. Dodati lososov list i kuhati još 10 minuta pa na kraju dodati papar i ocat. Dijeliti grabilicom od 3 dl

1104 JUHA OD HLADNOG GRAŠKA S MOKLICAMA Regija recepta: H Način Pripreme: G1 Količina pripremljenog jela: 200

N A N I R N I C A	-KOLIČINA-		ENERGIJA-		-BJELANČEVINE-				-H A S T I-								-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-		-MINERALI-						-VITAMINI-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Bruto		Meto		Ukup-				Bilj- Živo- Ukup- Jasi- Razasice								Kup- Mono/ Poli				Vlakna		Na		K		P		Fe		Zn		Cu		B. E. Reti- Naro- mol tina																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
					no mg Linj. no				Čene Jedn. Više. kis terol no								disah sahar						mg		mg		mg		mg		mg		mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Grašak kuhati u slanoj vodi ili temeljcu od kostiju / 2.5 dl po osobi / dok omekša. Od ulja i 1/4 planirane količine brašna načiniti zapršku, zaliti je sa malo hladne vode i uz miješanje ukuhati u grašak pa kuhati još 10 minuta. Od ostatka brašna i jaja /planira se 1 jaje na 6 osoba / načiniti žličnjake i kuhati u vodi. Dodati papar, peršin list i kiselo vrhaje i kuhati još par minuta.

Grabilicom od 3 dl.

*Umjesto hladnog očišćenog graška može se upotrijebiti jednaka količina smrznutog ili konzerviranog graška, ali se onda mora voditi računa o dužini kuhanja.

1557 JUHA OD KRUMPIRA I PELLUTE Regija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 700

NAZIV I D M I O B	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			MAKROELEMENTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	bilj.	živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	Lin	Koles	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Reti-	Kano-	Ol	RD	Kja-	Ol	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
KRUMPIR (TUBER)	45.0	59.0	107	45	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	10.0	0.3	10.6	1.1	0	4	296	4	17	21	0.3	0.16	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.13	1
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	180	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.7	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KRMA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	19	4	7	3	0.1	0.04	0.01	70	0	540	0.00	0.00	0.1	0.11	0
CELEK KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	0	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERŠIN LIST	3.0	2.7	7	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	97	0.00	0.01	0.0	0.00	1
PEŠENIKO BRAŠNO POLUB./750GAST	1.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	2	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA MIJEŠANA	0.2	0.2	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIK CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OSOBTNO JELIMA "VEGETA" I SL.	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	64	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0
SOJ STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	304	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VRHNOJE KISELO / 20 t. KISTO /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	9	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	0	4	0.00	0.01	0.0	0.00	0
SOJ JEDUŠNI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno	0.0	0.0	510	123	2.0	1.7	0.1	6.2	1.2	1.6	3.4	3	3	16.0	1.7	14.5	1.9	0	443	360	16	10	39	0.9	0.74	0.10	130	10	147	0.00	0.01	0.7	0.15	10

Na vrhu ulja pržiti slijedećim: sok da lijepo počuti. Dodati ostalo na sitno
komada narezano povrće i pirjati na laganoj vatri dok bude mekano. Povrće
posipati brašnom, dodati krumpir, sol i papar pa uz miješanje dolijevati vodu ili
također od kiselice / 2-3 dl po dobi /, dodati dodatno jela / Vegeta i sl. / i
kuhati dok svu bude mekano. Pri kraju kuhanja u juhu miješati kiselo
vrhnje, dodati soj i sitno naseckani peršin list.
Dijeliti u gumbičima od 3 dl.

Ime recepta: 01 Način pripreme: 01 Kalorična pripremljenog jela: 100

N A Z N A M E	KOLIČINA		ENERGIJA		OSTALNE VITKE			H A S T I				UGLEJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI											
	Bruto Meso				Ukup. Bilj. Iivo			Ukup. Jasi- Metasidene Iiv Holas				Ukup. Mono/ Poli Vlakna											Reti- Nain- Ni Mi Ma											
					ma nog linj. no			čene Jedn. Više. kis terol no				disah bahar											ad linj. na											
	g	g	kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg		
MLEČE SMOČKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
UMK CRVENI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1	
MAKVA CRVENA	15.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	5	30	5	2	4	0.1	0.05	0.01	175	0	0.0	0.00	0.01	0.1	0.01	1	
BRAŠNO BELIHO OČIŠĆENI ZAHOT.	20.0	20.0	44	11	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	1.5	0.0	0.7	1.0	1	33	7	5	10	0.3	0.10	0.04	10	0	0.0	0.04	0.02	0.4	0.01	3	
MOUTARA	20.0	13.5	14	3	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.0	0.5	0.4	1	60	12	0	0	0.1	0.00	0.00	3	0	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0	
CELER KORJEN	1.0	3.6	3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0	3	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	3.0	2.7	7	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	1	17	0	0	1	0.2	0.00	0.00	14	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	1	
PŠENIČNO BRAŠNO POLNO /7225KST	1.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	7	1	7	7	0.1	0.05	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0	
PAPRIKA CRVENA KLJEVENA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1	
ČIČAK ČINI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DOMATAK ŽELTNA "VEGETA" I SI	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	64	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOJ. STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO :	0.0	0.0	431	104	2.4	2.4	0.0	7.2	0.0	1.7	4.6	5	0	7.6	2.6	5.1	3.0	0	467	181	31	13	45	1.0	0.30	0.07	171	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	

Im zagrijanom ulju pržiti sitno sjeckani luk, pa kada požuti dodati narazano povrća i pržiti dok bude mekano. Potom pokupati brašnom, dodati crvenu papriku, papar i sol, dobro promiješati i dodati vodu ili temeljac od kostiju / 2.5 dl po osobi /. Kada juha proври dodati dodatak jellima, pa kuhati još 20 minuta. Dijeliti grablicom od 3 dl.

0340 JUNJA OD RATČICE Regija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z I B H I C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BILJANSTVO			M A G N E Z I J				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Netto				Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasifena	Lin.	Molek.	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Beti-	Karot-	Di-	Et-	Vita-	AA	P	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
UJE SUNČOKRETOVO	5.0	5.0	168	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.1	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PNEUM. GRAŠNO. POLUB. / 72% KSI	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.3	0	7	1	2	1	0.1	0.01	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0	
LUK SOVENT	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
KASICA UKUHANA / KONC. 28-30%	10.0	10.0	29	7	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.0	0.4	0.3	0	45	100	4	0	7	0.5	0.00	0.00	33	0	100	0.01	0.00	0.3	0.01	1
PAPAR. CRT	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MEDES. KISTAL	1	1.0	17	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OTER. LIST	3.0	2.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	2	19	3	0	1	0.0	0.00	0.00	5	0	37	0.01	0.00	0.0	0.00	0
SOL. JECMA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	307	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DES. 8.0																																		
DODATK. JECMA 1.0	0.0	0.0	311	74	0.9	0.9	0.0	5.1	0.6	1.2	3.3	3	0	6.5	2.4	4.1	0.6	0	436	133	0	5	16	0.6	0.05	0.01	30	0	151	0.02	0.00	0.1	0.04	1

Od miješane brašne načiniti zapršku, dodati luk i malo popržiti. Dodati koncentrat rajčice i uz miješanje nadolijevati vodu / 2.5 dl po osobi /, potom dodati sol, papar, začini i odler list. Kuhati 15 minuta i dodati planirani pridoatak / rižu, kvilicu ili tjesteninu /.

Ocijediti grabilicom od 3 dl

DESJEKCIJA - 8.0

DODATK. JECMA 1.0

9110 JUNA OD PILETINE Regija recepta: U Način pripreme: RI Količina pripremljenog jela: 750

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup.		Bilj. no	Isto. linj. no	Ukup. g	Žasi. Jedn. g	Nežasićene. Više. g	Lin. kis. g	Holes. lanol. g	Ukup. no	Mono/ Polu. dišah. g	Vlakna. g	g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	B, F µg	Reti. µg	Har. µg	B1 µg	B2 µg	Nia. µg	B6 µg	V µg	
g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
PILE / RIJELO - PROSJEK /	40.0	34.0	750	60	4.6	0.0	4.6	4.6	1.7	2.2	0.7	1	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30	60	5	5	41	0.3	0.24	0.04	0	0	0	0.07	0.24	1.4	0.00	0
LOM CRVENI	3.0	2.7	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
NOVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	20	4	1	2	0.1	0.04	0.01	10	0	140	0.00	0.00	0.1	0.01	0
CELO KOSTI	1.0	0.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
CELO LISI	2.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	13	1	0	1	0.0	0.00	0.00	4	0	27	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERIJA LISI	2.0	1.0	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	0	44	0.00	0.01	0.0	0.00	0
KONCENTRAT KOKOSKE JUHE	1.0	1.0	15	3	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	160	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DODATAK JELINA "MORETA" I SL.	1.7	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.01	0.0	0.00	0
LOM STOMA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno:	6.0	5.4	787	61	4.8	0.2	4.6	4.9	1.7	2.2	0.7	1	25	1.0	0.9	0.0	0.5	0	564	110	17	7	50	0.5	0.30	0.03	104	0	170	0.00	0.00	1.5	0.00	0

ODREČENI ,opravi i na sitnije komade izrezani pileći sitniš staviti kuhati u vodi /2-5 dl po osobi / zajedno s očišćenim povrćem, dodati sol i papar u u zrak. Kuhati dok meso omekša, dodati koncentrat juhe i dodatak jelina, pa skuhati planirani prihodatak juhama / tjastonicu, rižu ili noklice /
Ocijediti grahlicom od 3 dl.

OSTAL: JUNA DO JANJAFIĆ HUSA Regija recepta: P Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 280

0102 JUNA OD RIBE Regija recepta: II Način Pripreme: III Količina pripremljenog jela: 150

H A N I R N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			K A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup						Ukup					Na					R, E, Reti										
					Ukup			Ukup						Ukup					K					Cin										
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
BRAN	50.0	35.0	133	32	4.0	0.0	4.0	1.7	0.3	1.7	0.3	0	10	0.7	0.0	0.7	0.0	0	13	72	9	4	53	0.3	0.00	0.00	11	0	4	0.02	0.01	0.1	0.00	0
ULJE CRNOG	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	12	1	1	1	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0
ULJE BILJE / KESKJAN /	2.0	1.8	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
PEŠAK LIST	3.0	2.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	19	1	0	1	0.3	0.00	0.00	14	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0
CELJE LIST	2.0	1.8	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	13	1	0	1	0.0	0.00	0.00	4	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
CELJE KORJEN	3.0	2.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OLJ. STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE SUKOCRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.7	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENIČNO BRAŠNO POLNO / 12% EKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	0	7	0.1	0.01	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0
PAPRIKA CRVENA MJEŠAVANA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCET VINSKI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno	0.0	0.0	420	100	4.9	0.2	4.0	6.0	0.9	2.4	3.6	3	10	5.2	1.1	4.0	0.5	0	405	131	17	10	72	0.6	0.07	0.02	42	0	130	0.03	0.02	0.4	0.00	5

Pripremiti vodu /oko 3 dl. po osobi /, dodati očišćeno povrće, lavorov list i sol. Kuhati dok povrće omekša, a zatim juhu procijediti. U drugoj posudi načiniti zapražak od ulja i brašna, pa kada brašno dobije svijetlosmeđu boju dodati crvenu papriku i zaliti procijeđenom juhom. Dobro promiješati i kratko prokuhati, potom u juhu staviti ribu izrezanu na komade i kuhati još oko 10 minuta. U juhu se može ukuhati planinarni pridošak / npr. riža /.

Pijaliti grabilicom od 3 dl.

Ako pripremu riblje juhe može se upotrijebiti više vrsta riba / svježe o mogućnostima nabave /. Također se može iskoristiti voda u kojoj se kuhala bijela riba, npr. zubatac, cipal, škrljina i sl., pa se u nju doda povrće i ukuha riža.

0513 JULIJS - JUHA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300.

N A Z I N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																						
	Bruto		Meso		Ukup.		Bilj.		Živo.		Ukup.		Zasi.		Nerasiđene			Kalcij		A		B1		B2		B6		C																
					no		nog		linj		no		đane		Jedn.		Više.		Mis		terol		no		dišah		sahar				B.C		Pati-		Baro-		Ni		B1		Vita-		C	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
POVEĆANA SREĆNJE KADNA / EK /	30.0	30.0	248	64	5.6	0.0	5.6	4.6	2.1	2.3	0.2	0	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30	185	3	0	54	0.4	0.00	0.00	3	0	0	0.00	0.00	1.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
MAZE SUNČOKRETOVO	7.0	7.0	244	67	9.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	2.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
SIKAVNA SOVA / POTRAŽI KRAVKA /	5.0	4.0	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
LUK CRVENI	15.0	12.5	13	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	19	1	1	4	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	
LUK BILJI / KRAVKA /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
MAKVA CRVENA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.3	0	3	10	1	1	1	0.1	0.04	0.04	10	0	140	0.00	0.00	2.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
CELER KRAVKA	3.0	2.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
KRAVKA LUK	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
KRAVKA BILJEVA	10.0	8.2	6	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.3	0.2	0.0	0.1	0	1	11	1	0	2	0.0	0.02	0.01	0	0	17	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
KRAVKA KRAVKA	15.0	14.7	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.2	0	0	43	2	2	3	0.1	0.03	0.01	15	0	10	0.01	0.01	0.1	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01		
KRAVKA KRAVKA	35.0	28.0	102	24	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	5.0	0.1	5.7	0.6	0	2	160	2	7	11	0.1	0.00	0.04	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00		
KRAVKA KRAVKA KRAVKA	5.0	5.0	11	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	0	2	7	0.1	0.03	0.03	0	0	0	0.01	0.01	0.3	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01			
KRAVKA KRAVKA KRAVKA	9.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	14	0.00	0.01	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0			
KRAVKA KRAVKA	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0			
KRAVKA KRAVKA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	109	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0			
Ukupao :	0.0	0.0	858	203	7.8	1.5	6.3	14.1	3.0	5.7	5.1	5	22	12.1	2.4	9.7	1.7	0	431	387	19	17	95	1.2	0.04	0.00	130	0	170	0.10	0.00	7.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Na ulju pržiti sjeckani luk dok zažuti. Dodati izrezano meso i češnjak pa pirjati često miješajući, dok meso na pola omeđe. Dodati sol, crvenu papriku i papar i naliti vode tako da samo pokrije meso. Potom dodati mrkvu, celer, krumpir, rajčicu i zeleni papriku, pa sve lagano izmiješati. Nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju da se dobije 3 dl juhe po omeđi. Brašno razmutiti u hladnoj vodi / ili načiniti zapržak / i uz miješanje dodati u juhu. Nastaviti s kuhanjem dok meso postane mekano. Može se začiniti sa malo majurane. Miješati grahamom od 3 dl.

* Umjesto sjeckane rajčice može se upotrijebiti 3 g koncentrata rajčice.

0514 RAGU JUHA OD PILETINE Regija recepta: U Način Pripreme: B1 Količina pripremljenog jela: 300

N A Z N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup. Bilj. Živo-			Ukup. Iasi- Keramifene lin					Ukup. Mono/ Poli- Vlakna					Ma							P. E. Reti- Karu-									
					na nog tinj. no			čone Jedn. Više. kis					Ukup. Mono/ Poli- Vlakna					g							g									
	g	g	kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
PILE / CIGLO - PROSZEN /	40.0	36.0	230	60	4.6	0.0	4.6	4.6	1.7	2.2	0.7	1	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	10	7	1	17	0.7	0.04	0.04	0	0	0	0.00	0.04	1.6	0.00	0
MJEŠANJE KONCRETOVO	5.0	5.0	180	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
LUK CRVENI	10.0	9.0	7	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	5	0.4	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.2	0.01	1
MRNA CRVENA	20.0	18.0	57	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.6	0	0	41	7	0	5	0.1	0.07	0.01	100	0	1000	0.01	0.01	0.1	0.01	1
KOMERADA	20.0	9.0	9	2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.0	0.4	0.3	0	1	45	0	0	5	0.1	0.00	0.00	4	0	11	0.00	0.00	0.0	0.00	5
GRABAK ŽALITI CIGLO I LI JAHOT	10.0	10.0	72	5	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.6	0.4	0.3	0.6	0	0	19	3	2	0	0.1	0.09	0.02	5	0	10	0.00	0.00	1.2	0.01	1
PERŠIN LIŠT	1.0	1.7	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	1	12	3	0	1	0.1	0.00	0.00	14	0	19	0.00	0.00	0.3	0.00	1
OSUŠ. LIŠT	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	11	1	0	1	0.0	0.00	0.00	4	0	17	0.00	0.00	0.0	0.00	1
CELEK KORJEN	1.0	0.2	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	2	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
PŠIČIČO BAVIČO POUČO / 22REKST	5.0	5.0	71	17	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	7	1	0	7	0.1	0.05	0.01	0	0	2	0.01	0.00	0.0	0.01	0
DODATAK JELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	100	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STIGUR	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	389	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
VARNJE KISELO / 20 g MASTI /	5.0	5.0	43	10	0.1	0.0	0.1	1.0	0.4	0.4	0.0	0	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0	2	0	4	0	3	0.0	0.00	0.00	13	17	1	0.00	0.01	0.0	0.00	0
ŽUTANJAK KOKOŠTI / STROVI /	5.0	5.0	45	11	0.5	0.0	0.5	1.0	0.4	0.5	0.2	0	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2	5	5	0	10	0.2	0.00	0.00	14	0	0	0.01	0.01	0.0	0.01	0
Ukupno :	0.0	0.0	670	159	7.0	1.0	5.2	11.7	3.3	4.3	4.2	4	37	7.2	2.7	4.5	2.2	0	549	236	37	16	96	1.7	0.10	0.09	756	10	1360	0.10	0.01	1.6	0.14	10

Na zagrijanom ulju kratko popržiti sitno sjeckani luk. Dodati na kockice narezano korjenasto povrće i na manje komadiće narezanu piletinu pa sva zajedno pirjati. Dodati grašak i dodati toplu vodu / 2,5 dl po osobi /, potom dodati sol i dodatak jelina i nastaviti s kuhanjem dok povrće i meso omekšaju. Grašak razmutiti u hladnoj vodi / ili načiniti avijetli zapržak / i uz stalno miješanje uložiti u juhu. Kuhati 10 minuta, dodati papar i sitno sjeckano lišće peršina i celera. Juhu malo ohladiti pa dodati kiselo vrhnje pomiješano sa žutanjkom / planirati i žutanjak na 6 osoba / i sva dobro promiješati. Dijeliti graškom od 3 dl. *Na isti način može se pripremiti ragu od teletine / plečka /.

0515 PRIPREMA JUNA Rečija recepta: N Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z I B I C I	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I			UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup			Ukup						Na				Reti- Kanc-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	g		g		g			g			g						mg				mol tiri																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	g		g		g			g			g						mg				mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</

Na zagrijanom ulju pržiti brašno dok postane svijetlozlatne boje. Na zaprtaš
staviti lujin, malo popržiti i doliti hladnom vodom / 2.5 dl po osobi /,
depržano mijesajući da ne ostane grudica. Juhu dodati sol i nastaviti kuhanje
još 15 minuta, a zatim uz miješanje ukuhati dobro razmućena jaja / planira se
1/4 jajeta po osobi /.
Dijeliti grabilicom od 3 dl.

*Prežgano juhu može se prirediti i bez jaja. U tom slučaju juha se obično
poslužuje sa kuhinjskim krutom kojeg se prilikom podjele stavlja u tanjur.

BS14 JUNA OD KONCENTRATA Regija recepta: N Način pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

N A Z I V I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I						UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup						Ukup					Na					R.I. Ratl																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	ma		nog		tiroj. no			čene Jedn. Više.						kis terol no					disah sahar					no					no																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

U posudu prikazivati 2.5 dl vode po osobi i zagrijavati do ključanja, pa dodati koncentrat juhe / kokošje ili goveđe /. Promiješati da se razide pa ukuhati planirani pridodatak / npr. rižu, tjesteninu i sl. / i kuhati dok bude kohan. Po potrebi dopoliti i dodati sitno sjeckani peršin list. Nijeliti grabilicom od 2.5 ili 3 dl.

9517 JUNA KOKOŠJA S TJESTETINOM / DEHIDRIRANA / Režija recepta: U Način Pripreme: H1 Količina pripremljenog jela: 150

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.				Ukup.					Na					R.R.												
	g		g		g			g				g					g					g												
	g		g		g			g				g					g					g												
JUNA KOKOŠJA S TJESTETINOM DEHIDR.	16.0	16.0	223	53	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.7	1.6	0.1	0.0	0	979	43	7	7	26	0.4	0.19	0.04	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0.00	0
Ukupno	0.0	0.0	223	53	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	9.7	1.6	0.1	0.0	0	979	43	7	7	26	0.4	0.19	0.04	0	0	0	0.04	0.01	0.4	0.00	0

U posudu pristaviti 2.5 dl vode po osobi i zagrijavati je do ključanja, pa dodati juhu. Uz povremeno miješanje kuhati 8 – 10 minuta. Najbolje je juhu pripremiti po uputama navedenim na ambalaži !
 Bijelinu grabilicom od 2.5 ili 3 dl.
 * Osim navedene juhe mogu se pripremati po uputama proizvođača razne vrste dehidriranih juha.

MSAR KROM JUNA DO POVRĆA / DEKONTAMINACIJA / Rečija recepta: U Način Pripreme: 01. količina pripremljenog jela: 250

BENTONIT 4	POLYMER		DEKONTAMINACIJA			H A D T I				POLYKONTORATI				KROMONI	MINERALI				VITAMINI														
	Bruto	Neto	Ukup	Dijel	Tijel	Ukup	Tesi	Nepokidani	lin	Holes	Ukup	Mona/	Polji		Vladna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.P.	Beti	Kero	St	Qt	Nia	Pa			
																															no	no	no
	g	g	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
KROM JUNA DO POVRĆA DEKONTAMINACIJA	11.2	11.2	112	52	1.2	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0	0	9.0	0.0	0.0	0.9	0	700	11	11	0	36	0.4	0.00	0.00	4	0	11	0.01	0.04	0.1	0.00
Ukupno :	0.0	0.0	112	52	1.2	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0	0	9.0	0.0	0.0	0.9	0	700	11	11	0	36	0.4	0.00	0.00	4	0	11	0.01	0.04	0.1	0.00

Priprema se po uputama navedenim na ambalaži.
 Najbolji rezultat se postiže pri 2.5 ili 3 dl.

III. OVAJCI: BIZANCI / I KRUPICE / Rečija recepta: U Način Pripreme: D? Količina pripremljenog jela: 2?

N A I M E N O	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJEVANJE VINE -			- M A S T I -					- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -					- VITAMINI -											
	Grubo Neto				Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Jasi.	Nezaslađene	lin	Holest	Ukup.	Koko/	Poli-	Vlakna		Mg	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.P.	Beti-	Karo-	Bl.	St	Mla-	Bl.	C	
					no	nog	linj.	no	čene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
	g	g	KJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
PRČASTO BRAKNO BITELO /OSTRO/	17.0	17.0	249	60	1.7	1.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	13.6	0.3	13.3	0.6	0	0	24	3	3	17	0.1	0.17	0.03	0	0	0	0.07	0.07	0.3	0.03	0
DATE KOKOŠJE / CILJIB /	9.0	8.0	51	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0	12	12	5	0	18	0.2	0.07	0.07	15	0	0	0.07	0.07	0.4	0.07	0
Ukupno :	0.0	0.0	300	72	2.7	1.7	1.0	1.1	0.3	0.4	0.3	0	42	13.6	0.3	13.3	0.6	0	12	36	8	3	37	0.3	0.27	0.07	15	0	0	0.07	0.07	0.7	0.04	0

Proizvesti brašno i istresti ga na dasku. Na krčidini hrpa načiniti udubljenje i u njega dodati jaja (planirati 1/6 jajeta po osobi), i malo soli. Od ovih sastojaka uz dodatak malo vode umijesiti čvrsto i elastično tijesto. Ostaviti ga kratko vrijeme da se malo odmara, zatim ga valjkom (ili strojem) tanko izvaljati i ostaviti da se suši. Tijesto izrezati na trake široke 4-5 centimetara, pa od njih rezati tanke rezance.

Ko se pripremaju krupice, onda tijesto treba rezati u obliku kvadratića. Domaće rezance i krupice kuhati 3-5 minuta (ovisno o debljini i suhošću).

0002 HELJODINA / NAJODINA / KAŠA Regija recepta: X Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 0

VARIJANTA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MAGNIJ					KOLIČINA				ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI										
	Bruto	Neto			Ukup.	Bilj.	Isto.	Ukup.	Zasi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Monosah.	Polisah.	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti.	Karot.	Qi	St	Nia-	Pa	T
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
HEJODINA KAŠA	20.0	20.0	230	69	1.6	1.6	0.0	0.4	0.0	0.2	0.2	0	0	14.0	0.4	14.4	0.0	0	0	44	2	0	30	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.02	0.4	0.04	0
Ukupno :	0.0	0.0	230	69	1.6	1.6	0.0	0.4	0.0	0.2	0.2	0	0	14.0	0.4	14.4	0.0	0	0	44	2	0	30	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.02	0.4	0.04	0

Kašu po potrebi očistiti i dobro oprati, pa ukuhati u juhu ili je kuhati u posebnoj posudi i dodati juhu prije posluživanja.
Heljodinu kašu kuhati 10 - 15 minuta.

NAZIV: KAPANCI / KOKLICE / Regija recepta: II Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 0

NAZIV JELA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MASTI				UGLIKOHIDRATI				MINERALI		VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo- Ukup- Zasi				Masnoćijene		Lin Moles		Ukup- Mono/ Poli-		Vlakna		Na K		A, E, Reti-		B1, B2, B6, B12		C, K		Mg, Zn		P, S	
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
PROSIMJANO BRAŠNO /OSTRO/	12.0	12.0	176	42	1.2	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	9.6	0.2	9.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ULJE KOKOSIJE /ULJELO/	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.3	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ULJE SUNCOKRETOVO	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SOU STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ukupao :	0.0	0.0	215	51	1.8	1.2	0.6	0.8	0.2	0.2	0.2	0	25	9.6	0.2	9.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

U posudi za pripremu pjenasto razmutiti cijela jaja / planirati 1/10 jajela po osobi / dodati sol, malo ulja i vodu /oko 0.05 dl po osobi / pa sve dobro promiješati. U tu smjesu dodati prosijano brašno i sve dobro izmješati da ne bude grudica. Po potrebi dodati još vode da se dobije koliko gusto tijesto da kroz cjediljku može kapati u juhu. Cjediljku postaviti nad posudu u kojoj ključa juha, pa kroz nju čistom rukom protisnuti tijesto i nastaviti kuhati na laganoj vatri oko 10 minuta, dok kapanci malo nabubre.
 * Ako se želi načiniti pržene kapance onda se tijesto protisne kroz cjedilo s krupnim rupicama i prži u vrućem ulju. Kada kapanci požute, izvaditi ih šupljikavom vlicom i još vruće staviti u juhu. Pržene kapance se može također oklaviti u posebnoj posudi i prilikom usluživanja staviti u svaki tanjur posebno.

1014 KRUPICA Recept: II Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

S A M I R N I D A	KOLIČINA		ENERGIJA	BIJELANČEVINE			M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALDHIDI	MINERALI				VITAMINI															
	Bruto		Neto	Ukup-			Ukup-				Ukup-					Na				B1 B2 B6 B12 C K B1 B2 B6 B12															
				Ukup-	bilj	živo-	Ukup-	žasi-	nerasi-	čene	lin	holes	Ukup-	mono-		poli-	vlakna	Ca	K	Na	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B1	B2	B6	B12	C	K	B1	B2	B6	B12
	g	g		KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PRIMJENA KRUPICA / 6312 /	12.0	12.0	167	40	1.3	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	8.4	0.4	0.0	0.2	0	0	12	7	0	11	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0	0
Ukupno :	0.0	0.0	167	40	1.3	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	8.4	0.4	0.0	0.2	0	0	12	7	0	11	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0	0

Krupicu polako sipati u uzvarelu juhu neprekidno miješajući, pa nastaviti kuhati oko 10 minuta da krupica nabubri.

0003 BIELENA KAŠICA / TARANA / Rečija recepta: 11 Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 25

NAZIV JELA	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE			MASTI					UGLEVIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI												
	Bruto		Neto	Ukup			Bilj.	Živo	Ukup		Tasi	Nezasigene	lin	Moles	Ukup	Mono/ Poli-	Vlatina		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Reti	Carb-	Min-	B1	B2	Vita-	B6	C
				no	nog	linj.	no	čane	Jedn.	Više.	kis	tevol	no	disah	sahar				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PRIMARNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	15.0	15.0	720	53	1.5	1.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	0	12.0	0.3	11.8	0.5	0	0	30	2	3	17	0.2	0.10	0.03	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.02	0	
JAJE KROMČIĆ / OSTRO /	9.0	9.0	50	12	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0	12	17	5	0	10	0.2	0.00	0.00	11	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0	
SOL STOLNA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	770	65	2.5	1.5	1.0	1.1	0.3	0.4	0.2	0	42	12.0	0.3	11.8	0.5	0	20	37	3	4	27	0.4	0.10	0.03	11	0	0	0.00	0.00	0.1	0.03	0	

Čaj Jaja /planirati 1/6 jajeta po osobi /,brašna i soli zamijesiti vrlo čvrsto tijesto. Tijesto ribati na grubom ribežu uvijek u istom smjeru i kašicu razmasti da čisti stolnjak i pustiti da se suši. Uključiti u uzavrelu juhu i kuhati 3-5 minuta.

0696 0174 Rečija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANČEVINE			M A S T I					UGLEVIKOHIDRATI					ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI									
	Bruto	Neto	Ukup- na	kcal	Bilj- nog	Živo- linj. no	Ukup- čene	Zasi- Jedn.	Nenasici- Više.	lin kis	Holos terol no	Ukup- disah	Mono/ poli- sahar	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.T.	Reti- mol	Karo- lini	Mn	Ni	Vita- lin	B6	C		
																																	g	g
	PIŠA POLIPANA	10.0	10.0	146	35	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.8	0.0	7.8	0.2	0	0	10	1	0	10	0.1	0.07	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01
ukupno	0.0	0.0	146	35	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.8	0.0	7.8	0.2	0	0	10	1	0	10	0.1	0.07	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0

Preporučuje se rižu kuhati u posebnoj posudi i staviti je u vruću juhu tek kada je
jelo kuhano.

NAZIV: SUŠENI KRUH Recept: U Način Pripreme: O1 Količina pripremljenog jela: 20

S A M O S T A N I C E	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI						VITAMINI									
	Bruto	Neto			Ukup.	Pilj.	Živo-	Ukup.	Zasi-	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Beti-	Karp-	ni	ti	Ma-	Pa	P
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
KRUH PŠENIČNI BIJELO	25.0	25.0	245	59	2.0	2.0	0.0	0.5	0.2	0.1	0.3	0	0	11.5	0.0	10.8	0.7	0	125	25	1	0	25	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0
ULJE DIMKOKRETOVO	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	2.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ukupno:	0.0	0.0	320	77	2.0	2.0	0.0	2.5	0.4	0.6	1.6	1	0	11.5	0.0	10.8	0.7	0	125	25	1	0	25	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0

Kruh izrezati na sitne ujednačene kockice i popržiti ga na ulju da lagano porumini. Također se može sušiti naslagan u tankom sloju na nauljanim tavaama u zagrijanoj pećnici, ali pritom treba paziti da ne izgori.

0000 Tjestenina ružična Regija recepta: V Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 0

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA	BELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto			Ukup.	Slj.	Živo.	Ukup.	Isi.	Nezasićene	lin	Holes	Ukup.	Monos/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Mn	Zn	B. t.	Beti	Karbo-	tiol	tiol	tiol	tiol	tiol	tiol
	g	g	kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
TESTENINA S JAJIMA	5.0	3.0	123	29	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	6.3	0.2	6.1	0.0	0	0	0	0	15	0.2	0.10	0.00	3	3	1	0.01	0.01	0.0	0.00	0
Mjehur :	0.0	0.0	123	29	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	6.3	0.2	6.1	0.0	0	0	0	0	15	0.2	0.10	0.00	3	3	1	0.01	0.01	0.0	0.00	0

Kupovinu tjestenine s jajima ukuhati u uzavrelo juhu i kuhati oko 10 minuta
/avijano a vrati / . Tjesteninu se također može kuhati odvojeno, pa procijediti i
staviti u vruću juhu tek kada je kuhana.

007 REZANCI Recept: 01 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 20

S A N J A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Heta				Ukup.	Bilj.	Zivo.	Ukup.	Tasi.	Nezaslađene	Lin	Koles	Ukup.	Hono/	Poli	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Ruti.	Karot.	B1	B2	Nia.	B6	C	
					no	no	linj.	no	čena	Jedn.	Više.	kis	terol	no	disah	eshar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
	g	g	KJ	KCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
POSUŠNO BRAŠNO RIZILO /OSTRO/	17.0	17.0	176	42	1.2	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	9.6	0.7	9.4	0.4	0	0	17	2	2	13	0.1	0.00	0.07	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0	
MAJE SINCORAITOVO	1.0	1.0	30	7	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.7	0.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KOKOSKE / CILJLO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.7	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	7	0	11	0.1	0.00	0.00	1	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0	
MAJ STROM	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	243	56	1.8	1.2	0.6	1.6	0.3	0.4	0.8	1	25	9.6	0.7	9.4	0.4	0	03	24	5	1	24	0.1	0.00	0.07	1	0	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0	

Od brašna, soli, jaja (planirati 1/10 jajeta po osobi) i vode umijesiti mekano tijesto . Zlacom voditi tijesto i stavljati u uravnelu juhu. Prije svakog uzimanja tijesto žlicu treba umočiti u vrelu juhu da se tijesto ne zalijepi za žlicu.

NAZIV: ZLJEČNJAKI OD KRUPICE Recept: U Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 20

N A Z I V I C I J E	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			H A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALUMINIJ		MINERALI						VITAMINI									
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.					Ukup.																					
					na			na					na																					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
MASL. SVINJSKA / MENCLOJNA /	5.0	5.0	183	45	0.0	0.0	0.0	5.0	2.2	2.2	0.5	0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
JAJE KANČIJE / SUTRO /	5.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	17	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PŠENICA KRUPICA / GRIZ /	10.0	10.0	129	33	1.1	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	7.0	0.3	6.7	0.2	0	0	10	7	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.00	0
PERŠIL. LIST	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	1	0	7	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOJ. SOJINA	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	133	35	1.7	1.1	0.6	5.6	2.4	2.4	0.6	0	29	7.0	0.3	6.7	0.2	0	83	17	3	1	20	0.7	0.00	0.00	10	0	7	0.01	0.00	0.1	0.00	0

Maslo pjenasto izmiješati, dodati žutanjke (planirati 1/10 jajeta po osobi / i
maslo zajedno izmiješati da se dobije ujednačena smjesa. Zatim dodati krupicu, sol
i sitno sjeckani peršin list, pa opet sve dobro izmiješati, a na kraju dodati
ostatak bjelanjaka i lagano promiješati. Tako pripremljene žličnjake ostaviti na
pladaju mješito 20-30 minuta, a potom ih lagano promiješati. Žličnjake
oblikovati sa dvije žlice i ukuhavati u juhu koja polako ključa. Kuhati na
laganom vatri 10-15 minuta.

III. VARIJANTE OD JETRE Regija recepta: II Način pripreme: D9 Količina pripremljenog jela: 30

N A Z N A M I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE		H & S T J		HIDROKARBONATI		ALKOHOL		MINERALI		VITAMINI	
	Bruto Neto		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna		Ukup. Bilj. Živo. Ukup. Tvari. Nezaslađene Lin. Holen. Ukup. Mono/ Poli. Vlakna	
	g	g	KJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
MAST SVIJEŽA / NEOLJENA /	5.0	5.0	103	45	0.0	0.0	0.0	5.0	2.2	2.2	0.5	0	4	0.0	0.0	0.0
JAJE KROMIDE / CIGRID /	9.0	9.0	11	13	1.0	0.0	1.0	0.9	0.3	0.4	0.1	0	42	0.0	0.0	0.0
PŠENIČNA KRUPICA / GRIJ /	4.0	4.0	111	17	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.6	0.2	5.4
PŠENIČNO BRAŠNO BIJELO /OSTRO/	2.0	2.0	29	7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.6	0.0	1.6
JETRA ROVENA	8.0	8.0	35	13	1.7	0.0	1.7	0.6	0.3	0.1	0.2	0	22	0.2	0.0	0.2
PERŠIN LIST	0.2	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0
PAPRA SVIJE	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1
SOL OTOLNA	0.3	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	0	0	1
Ukupno	0.0	0.0	430	104	3.8	1.1	2.7	6.6	2.8	2.7	0.9	0	68	7.5	0.2	7.3

Jatru očistiti i nožem ostrugati vlakanca, pa ih samljati. Mast pjenasto izmiješati, dodati kulanjke (planirati 1/6 jajeta po osobi) i sve zajedno miješati da se dobije ujednažena smjesa, potom dodati sol, mljvenu jetru, krupicu / ili mrvice /, brašno peršin list i malo papra. Sve polako miješati i dohlavati čvrsto kućeni smijog od bjelanjaka. Smjesu staviti u hladnjak da odstoji 30 minuta, a prije ukuhavanja žličnjake ponovo je lagano promiješati. Žličnjake oblikovati žlicom i ukuhavati ih u juhu koja polagano ključa. Kuhati na laganoj vatri 10 minuta.

0701 PARTVO OD BUČE Regija recepta: 1 Način pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 750

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVINE		M A G N I J		KOLIČINA		ALKOHOL		MINERALI		VITAMINI																		
	Bruto		Neto		UKUP- Bilj- Yivo- UKUP- Iasi- Nerazidane lin- Koles UKUP- Mono/ Poli- Vlakna		na mog tinj. na čena Jedn. Više. kis teral no disah sahar		g		g		g		g																		
	g		g		g		g		g		g		g		g																		
	g		g		g		g		g		g		g		g																		
TONJA / BUČA - MISIRAN /	300.0	300.0	101	24	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	4.3	1.1	0.8	0	2	474	67	13	30	0.1	0.37	0.13	400	0	1400	0.01	0.01	0.1	0.1	
SOL STOLNA	7.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	308	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
OLJE JABUČNO	3.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
OLJE SUNČOKRETNO	2.0	2.0	264	63	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.0		
PERMIJNO OBAŠNO LIMO/OSA ERST.	7.0	7.0	76	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.0	0.1	4.7	0.3	0	0	20	1	0	19	0.1	0.17	0.02	0	0	0.01	0.00	0.1	0.0	
LUK CRVENI	3.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
RAJČICA BUJHANA / DOMO.20-30%	15.0	15.0	43	10	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	1.5	0.6	0.4	0	68	150	5	0	11	0.3	0.00	0.00	50	0	297	0.00	0.00	0.4	0.0
VOHNE KISTO / 20 % NASTI /	15.0	15.0	129	31	0.4	0.4	3.0	1.9	1.1	0.1	0	10	0.6	0.6	0.0	0.0	0	5	14	23	0	0	0.0	0.00	0.00	32	30	11	0.00	0.00	0.4	0.0	
BUNTA / SINE OČENKE /	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.0	
SEČEN KRISTAL	7.0	1.0	11	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
Ukupno :	0.0	0.0	650	156	2.0	2.4	0.4	10.1	2.7	2.8	4.0	5	10	14.3	7.9	6.4	1.0	0	464	691	31	31	70	1.7	0.47	0.15	400	30	2701	0.10	0.10	1.1	0.10

Mlada buče razrezati na četiri dijela, očistiti od koštice, tanko oguliti i naribati na rezance. Dodati sol i ocet, dobro izmiješati i ostaviti da stoji 30 minuta. Mekanu togu buču dobro rukama ocijediti. Od ulja i brašna načiniti svijetli zaprjak, dodati sitno sjeckani luk, kumin, malo sitno sjeckanog kopra i ocijeđene buče, pa sve kratko pirjati. Dodati koncentrat rajčice (ili svježe rajčice 100 grama po osobi), zaliti sa hladnom vodom (7 dl po osobi), pa sve dobro izmiješati da ne bude grudica. Kuhati dok buče postanu mekane, ali paziti da ih se ne kuha predugo da ne prekuha ne razmeknuju, pošto sadrže puno vode. Pri kraju dodati kiselo vrhnje i kaper (po potrebi) i kratko prokuhati. Dijeliti grubicom od 3 dl.

Naziv proizvoda	Količina		Energijska		Bjelančevine		Masti		Ugljikohidrati		Alkohol		Minerali		Vitamini																		
	Bruto		Neto		Ukup		Dijeljivo		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup				
	g		kcal		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g				
	g		kcal		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g				
JEČMEN	10.0	70.0	794	190	15.0	15.0	0.0	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1			
JEČMENA KAŠA	40.0	40.0	400	144	3.7	3.7	0.0	0.7	0.2	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
SLATKI DIMENKOVAC	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
JEČMENA SUVA / POKRAŠT. KRAŠAVA /	10.0	9.5	201	43	1.3	0.0	1.3	4.8	1.0	2.5	0.6	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
POŠTINO BRANJE OROŽJE / RYSE	4.0	4.3	55	13	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1			
UM. CESTER	4.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
UM. RIZOT / PRAKAR /	1.5	0.7	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
REKAT. JELIJA "MAREK" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
NO. SAMA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
PAPRIKA CRVENA MJEŠAVINA	3.0	0.2	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
POROKA / RYSE	1.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
PAPIR CEST	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Ukup	0.0	0.0	1935	462	70.2	70.9	1.3	13.7	2.9	4.4	6.6	5	5	69.0	2.0	66.3	70.9	0	559	925	105	147	331	5.3	2.08	0.50	13	0	50	8.45	0.18	1.1	0.58

Ječmenu kašu izliti (prebrati) i dobro oprati, pa staviti kuhati u dosta vode. Dodati pola planirane količine crvenog luka i lovorov list, te kuhati dok kaša napola omekša. U isto vrijeme u drugoj posudi kuhati grah (po mogućnosti bijela boje), dok bude napola kuhan. Kada su grah i ječmena kaša napola kuhani, odijeliti vodu u kojoj su se kuhali i sve zajedno staviti u posudu u kojoj će se pripremati varivo. Nadoliti oko 2.5 dl tople vode ili temeljca od kostiju, odvojeno vode u kojoj se kuhala suha slanina ili meso, dodati sol i nastaviti s kuhanjem dok grah i kaša omekšaju.

Na ulju popržiti ostatak crvenog luka i na sitne kockice naseckanu suhu slaninu dok zažute, dodati malo belana i sitno sjeckani češnjak i crvenu papriku, pa uz miješanje dodati u varivo. Dodati dodatak jellia, sitno sjeckani peršin list i po potrebi nadoliti još tople vode da se dobije 5 dl variva po osobi. Pustiti da sve zajedno polagano kuha još 10 minuta, i pri kraju dodati papar.

Dijeliti grablicom od 5 dl.

Ako rišatom se može kuhati suha slanina ili suho meso. Ako su planirani na jelovniku, ali se prija stavljaju u varivo možeju prvu dobru variti i kuhati u posudi u kojoj. Također treba voditi računa kod pripreme jela da slanina ili meso budu ravnomjerno porcijansirani.

6785 VARIHO OD GRANA S KISELIN KUPUSOM ILI REPOM Rečija recepta: 6. Način pripreme: 01. Količina pripremljenog jela: 500

N A Z N A K	KOLIČINA		ENERGIJA		DJELOVNE VJEŠTINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																			
	Bruto		Neto		Ukup- Bilj			Ukup- Zasi					Ukup- Mono/ Poli					Na		K		P		Fe		Zn		Cu		B.C.		Beti		Kana		Ol		Ug		Kis		Ma		S	
	g		g		g			g					g					mg		mg		mg		mg		mg		μg		μg		μg		μg		μg		μg		μg		μg			
	g		g		g			g					g					mg		mg		mg		mg		mg		μg		μg		μg		μg		μg		μg		μg		μg			
GRAN BAREVI / TREŠNJEVAC /	60.0	60.0	603	164	11.5	11.5	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	0	0	27.9	2.2	27.7	15.0	0	37	1020	51	98	197	3.1	1.60	0.72	0	0	0	0.37	0.06	1.1	1.31	0	0	0	0.37	0.06	1.1	1.31	0	0			
KUPUS KISELI /REPARI PAKIZANI/	150.0	150.0	126	30	3.0	3.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0	0	4.5	0.8	4.5	2.3	0	775	210	119	0	45	0.8	0.30	0.00	0	0	0	0.33	0.05	2.3	6.34	0	0	0	0.33	0.05	2.3	6.34	0	0			
PUK TUNCEVOG	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.4	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0			
PRIMJENOM URAŠNO CRNOGLASNI ENST.	7.0	7.0	96	23	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	0	17	0.7	0.17	0.02	0	0	0	0.09	0.01	0.1	0.00	0	0	0	0.09	0.01	0.1	0.00	0	0			
SLANINA SIJNA / PRERAZI. KRČAVA/	10.0	9.5	201	48	1.3	0.7	7.5	4.0	1.8	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	79	1	0	14	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.00	0	0	0	0.04	0.01	0.2	0.00	0	0			
LIN CRVENI	3.0	4.5	4	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	6	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0			
LIN BILNI / REPARI /	0.7	0.4	3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0			
PAPRIKA COVANA KUPUSNA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	0	1	0.1	0.01	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0	0			
Ukupno	0.0	0.0	1307	330	16.7	15.4	1.3	13.1	2.7	4.3	6.3	5	5	39.7	2.6	37.1	16.0	0	1020	1292	174	107	212	4.2	0.06	0.75	79	0	11	0.36	0.15	7.1	0.30	7.1	0.30	7.1	0.30	7.1	0.30	7.1	0.30				

Gran prebrati i namočiti u dovoljnoj količini hladne vode, pa pustiti da stoji 2

3 sata. Potom ga ocijediti, nadoliti hladnom vodom i kuhati dok napola
posušta. Vodu u kojoj se gran kuhao ocijediti i nadoliti oko 2.5 dl tople vode ili
temeljica od krastjave, pa kada ponovo proključa dodati kiseli kupus ili kiselu
repku i nastaviti s kuhanjem dok se osuši. Na zagrijanom ulju popržiti sitno
sjeckane kockice narezane slaninu i dodati brašno. Pržiti dok
zlati, potom maknuti s vatre i dodati crvenu papriku, nadoliti vodom i dobro
izmiješati, pa dodati u varivo. Sve dobro izmiješati da na ostanku grudiće
dovršimo i kuhati još 5-10 minuta.

U varivo se može kuhati suha slanina ili suha mesa, a tim
načinom se može stavljati u varivo dobro opere i posušeno kuhano meso.
Količina računa kao i kod prethodnog jela da slanina i meso budu ravnomjerno poraslinjeni.

1994. VARIJETA OD GRANA 3 KUPUSOM (SVJEŽIH) Rečija recepta: E Način Priprema: D1 Količina pripremljenog jela: 500

N A Z N A V I S T A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MAKULANT				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		VITAMINI				MINERALI				PITANJE							
	Bruto		Neto		Ukup		Dijel		Yivo		Ukup		Tješi		Mnosačene		lin		Uoles		Ukup		Mono/		Polj		Vlakna		Na					
	g		g		kJ kcal		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					
	g		g		kJ kcal		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					
GRAN ŽARJATI / TREŠKIVAC /	60.0	60.0	625	164	10.5	11.5	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	0	0	29.9	2.7	27.7	13.0	0	50	1070	51	13	192	3.5	1.68	0.31	0	0	0	0.00	0.00	1.1	0.01	0
KUPUS SVJEŽI / REČIJA	200.0	180.0	164	40	3.4	3.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	6.0	6.7	0.2	4.0	0	12	504	79	23	45	0.7	0.24	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.3	0.01	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.6	0.00	0
OSIJEKLO GRANO CRNO/OSA CRNA	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	1	19	0.2	0.17	0.02	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0
SLANINA SUMA / PRIBASTI HRANO/	10.0	9.5	201	48	1.2	0.6	1.3	4.8	1.0	7.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	29	1	0	14	0.7	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.2	0.00	0
ULJE CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OCAT JABUČNI	2.0	2.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPRIKA CRVENA HLJEVENA	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	7	1	1	1	0.1	0.01	0.00	19	0	34	0.00	0.00	0.0	0.00	0
RAJČICA KUHANJA / KUPUS 10-30%	0.0	0.0	23	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	0.0	0.1	0.2	0	34	00	0	0	6	0.4	0.00	0.00	34	0	130	0.00	0.00	0.2	0.00	0
KUPUS / SUMA SVJEŽI /	0.1	0.1	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SEČENI KRISTAL	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1447	340	17.3	16.0	1.3	17.0	2.7	4.3	6.0	5	5	43.3	10.3	33.1	10.0	0	96	1670	130	130	290	5.2	2.40	0.00	41	0	101	0.01	0.00	0.5	0.01	0

Granh prebrati i namočiti u dovoljnoj količini vode da stoji 2-3 sata. Vodu u kojoj se granh namočio treba ocijediti i granh staviti u posudu za kuhanje, nadoliti hladnom vodom i kuhati 15 minuta. Nakon toga vodu ocijediti i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kostiju (2.5 dl vode po čaši) i kuhati dok granh napola omekša. Kupus očistiti i oprati, pa narezati na tanke kriške, prekriti i dodati jabučni ocat. Kupus promiješati i ostaviti da stoji 10 minuta, a onda ga malo ocijediti i dodati u napola kuhani granh. Sve zajedno kuhati dok omekša, pa dodati zaprčak. Na zagrijanom ulju pržiti sitno sjeckanu crvenu luk i na sitne kockice narezanu suhu slaninu dok ražuti. Dodati brašno i još malo popržiti, potom zaprčak maknuti s vatre, dodati kumin i crvenu papriku. Sve dobro promiješati i dodati u varivo, mijesajući da ne nastane grudica. Dodati koncentrat rajčice i po potrebi nadoliti tople vode da se dobije oko 5 dl variva po čaši. Kuhati još 10 minuta i po potrebi varivo dosoliti i dodati malo šećera. * Umjesto koncentrata rajčice u ljetnoj sezoni se može upotrijebiti svježa crvena rajčica 25 grama po čaši.

BRIO VARIJA OD JEDNE SAGE Regija recepta: X Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 100

S I M B O L I C I	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			K A S I J				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI											
	Bruto		Neto		Ukup.			Zasi.				Ukup.						Na				R.E. Dati											
					no			Jedn.				no										kol											
	g	g	KJ	Kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
JEDNA KAŠA	100.0	100.0	1506	160	7.9	7.9	0.0	1.7	0.4	0.2	1.1	1	0	83.6	0.0	83.6	6.1	0	3	120	10	70	210	0.7	2.00	0.12	0	0	0	0.10	0.05	0.3	0.10
SIJAJNA SUHA / PRERASTI HRŠAVA/	5.0	4.8	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.9	1.2	0.3	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	14	0	0	7	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.01
ULJE SOKRETOVA	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
PRAVILNO PRAVNO CRNO/BSL. EKST.	3.0	3.0	41	10	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	0.1	2.0	0.2	0	0	0	1	5	0	0.1	0.07	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01
LOK. CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
LOK. CRVENI / ŽELJAZAK /	0.5	0.4	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
HRŠAVI CRVENI	13.0	13.5	20	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.1	0	5	30	5	0	4	0.1	0.01	0.01	135	0	210	0.00	0.01	0.1	0.01
PARFIM LIT	9.0	1.0	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	70	0	45	0.00	0.01	0.0	0.00
PARFIM CRVENA HLJEVINA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	35	0	16	0.00	0.00	0.0	0.00
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00
LOK. CRVENA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00
Ukupno	0.0	0.0	1943	415	9.2	8.1	0.7	11.2	2.1	3.1	6.6	6	2	87.3	1.5	85.8	7.4	0	402	197	10	70	233	1.5	2.33	0.14	130	0	443	0.15	0.07	2.0	0.14

Jednaku kašu očistiti, dobro oprati pod tekućom vodom i staviti kuhati u dosta vode ili temeljce od kostiju, odnosno u vodi u kojoj se kuhala suha slanina ili suho meso (oko 3 dl po osobi). Kada kaša napola omekša dodati mrkvu narezanu na kockice i suhu slaninu, pa nastaviti u kuhanjem dok kaša postane mekana. Na zagrijanom ulju popržiti brašno dok zažuti, zatim dodati sitno sjeckani crveni luk. U variva polagano miješajući dodavati u varivo, paziti da ne ostanu grudice zaprška. Dodati soli, papar i sitno sjeckani parfim lit, i po potrebi još tople vode da varivo ne bude preguštava, da se dobije oko 4 dl pripremljenog jela po osobi.

Miješati gubilicom od 4.5 dl.
* Varivo se može pripremiti sa suhim mesom ili suhom slaninom, ali ih prethodno treba kuhati zasebno u drugoj vodi, pa tek onda dodati u varivo. Prilikom podjela pripremljenog jela treba paziti da se sol i sitna slanina ravnomjerno porcijeiraju.

STII PASTIRNA DO KETA S PRIPRAVOM Regija recepta: U Način Pripreme: O1 Količina pripremljenog jela: 400

N A Z I V J E L A	KOLIČINA		ENERGETIKA	BILANCEVINE		M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	VITAMINI				VITAMINI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Bruto Neto		KJ kcal	Ukup. Dijel. Vise-		Ukup. Dijel. Vise-		Jedn. Visk.		Ukup. Mono/ Pol- Vlakna		Ukup. Mono/ Pol- Vlakna		g	A B C D				E K B1 B2 B6 B12				C B1 B2 B6 B12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Kumpir oguliti, oprati i narezati na kockice, pa ga staviti kuhati u hladnu napojenu vodu (oko 2 dl vode po pecku). Kelj očistiti, oprati i izrezati na sitnije komade, pa ga blanširati u kipućoj vodi. Vodu ocijediti i kelj dodati u napola kuhani krumpir. Zatim dodati na sitne kockice narezanu slaninu i na kriške narezanu svježu crvenu rajčicu (rajčicu prvo preliti kipućom vodom, oguliti još košticu i očistiti sjemenke, pa narezati na kriške). Sve zajedno kuhati dok povrće omekša, a onda dodati zapršak. Na ulju popržiti brašno dok ražuti, dodati sitno sjeckani crveni luk, češnjak i drvenu papriku. Sve ismijesati i dodati u varivo polako miješajući da ne ostanu grudice i da se povrće umiješa ne izgodi. Dodati papar i po potrebi još tople vode ili temeljca od kvasca da varivo ne bude previše gusto i da se dobije oko 4 dl pripremljenog jela po pecku. Kuhati još 5 - 10 minuta.

Dijeliti grabilicom od 4,5 dl

* Najbolje svježih crvenih rajčica može se planirati i u koncentratu rajčice (ili u kontinentalnoj varijanti kiselog vrhuja).

Varivo se može pripremati i sa suhim mesom, ali meso treba prije kuhati zasebno u drugoj vodi, pa tek onda dodati u varivo. Prilikom podjele pripremljenog jela treba paziti da se meso ravnomjerno porcionira.

0717 VARIVO OD KOLERABE I KRUMPIROM Rečija recepta: U Način Pripreme: O1 Količina pripremljenog jela: 150

N A M E N I C A	KOLJEČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				K A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo- Ukup- Zasi- Nezasidene		lin Moles Ukup- Mono/ Poli- Vlakna					Na K Ca Mg						A.E. Reti- Karo- B1 B2 Nla- B6 C															
					no mog linj no čene Jedn. Viša. kis tarol no disah sahar		g g																										

Kolerabu očistiti, oguliti, oprati i narezati na kockice, a mlado lišće na
ključalo. Kolerabu oguliti, kuhati u malo osoljenoj kipućoj vodi i kuhati dok napola
omekša. U posudu u kojoj će se pripremati varivo naliti vodu (oko 2 dl po osobi
) i zagrijati je do ključanja, pa dodati oguljen i na kockice narezan krumpir.
Kada krumpir napola omekša dodati ocijeđenu kolerabu, posoliti i kuhati dok
napola omekša.
Na zagrijanom ulju
pržiti brašno da zažuti, dodati crvenu papriku i zapržak dodavati u varivo
polako miješajući da ne ostane grudica, paziti da se povrće pravilno ne sgnječi.
Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca od kostiju da se dobije oko 3-4 dl
variva po osobi i kuhati na laganoj vatri još 5 - 10 minuta. Nakon isključivanja
vatre toplinu i uz lagano miješanje dodati papar, sitno sjeckani peršin list i
kiselo vrhnje.

Dijeliti grablicom od 4 dl.

0112 VARIVO OD KUPUSA S RAJČICOM (PRISILJENO JELENJE) Regija recepta: 8 Način Pripreme: 81 Količina pripremljenog jela: 300

SASTAV	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MAKIJ				SOLJIKOHIDRATI					VODICA	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto Neto				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Nezasigena Lin Moles				Ukup- Mono/ Poli- Vlakna						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.C.	Pol- Sadrž	Gl	Ug	Vit- C	Gl			
					na mg tinf. no			dane Jedn. Više, kis terol no				disah sahar						mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg		
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
KUPUS GLAVATI DIZELI	250.0	225.0	205	50	4.3	1.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	8.5	8.3	0.2	6.1	0	16	630	79	77	31	0.1	0.67	0.87	0	0	0	0.14	0.11	0.7	0.16	70
RAJČICA KUHANJA / KONG. 70-301/	15.0	15.0	43	10	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	1.5	0.6	0.4	0	60	150	5	0	11	0.8	0.00	0.00	10	0	297	0.00	0.00	0.1	0.04	1
ULJE SUNCOKRETNO	7.0	7.0	164	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PRIMAZNO BARIČNO CEMO/REK EKST.	7.0	7.0	96	23	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.8	0.1	4.7	0.5	0	0	20	1	8	19	0.1	0.17	0.07	0	0	0	0.02	0.00	0.1	0.02	0
LAK CRVENI	5.0	4.5	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	0	4	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	0
BUNTA / KUPE. SZIMENK /	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	1	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MEŠO KRISTIN	0.5	0.5	6	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.4	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	672	149	5.7	5.7	0.0	7.3	0.0	1.7	4.9	5	0	16.1	10.6	5.5	7.1	0	94	800	107	77	112	0.0	0.04	0.07	10	0	298	0.01	0.00	1.7	0.10	70

Kupus očistiti, oprati i narezati na tanke rezance, pa ga staviti kuhati u kipuću vodu (oko 2 dl po osobi). Kuhati ga dok napola omekša, pa dodati koncentrat rajčice razmučen u mlakoj vodi (ili 100 grama svježih crvenih rajčica koje treba prvo preliti kipućom vodom, oguliti im kožicu, očistiti sjemenke i narezati ih na kriške). Dodati sol i kuhati dok povrće omekša. Od ulja i brašna napraviti tamniji zapržak, dodati sitno sjeckani crveni luk i sjeckane kumin, malo popržiti i uz lagano miješanje dodavati ga u varivo. Po potrebi dodati još tople vode da se dobije oko 3 dl variva po osobi i kuhati još 10 minuta. Ako je previše kiselo dodati malo šećera. Miješati umjerenom od 3 dl.

Recept: VARIJE DO VREĆE Regija recepta: P Način pripreme: B1 Količina pripremljenog jela: 450

SASTAV (C)	KOLIČINA		ENERGIJA		OSTATKOVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Grube Mase				Ukup			Ukup					Ukup						Ha					B.G. Rati											
					na			na					na											vali											
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
LEĆA SUHA	100.0	100.0	1677	394	31.0	13.0	0.0	1.0	0.7	0.7	0.6	0	0	53.7	2.4	50.0	11.7	0	36	470	39	77	140	7.6	3.10	0.50	10	0	40	0.30	0.10	1.0	0.10	1	
ULJE SUKOCARJEVO	10.0	10.0	327	78	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	2.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GLAVNI SUVA / PREGRAT MOKAVA	10.0	9.5	201	48	1.3	0.0	1.3	4.0	1.0	2.5	0.6	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	77	1	0	14	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.04	0.2	0.13	0	
POKUPNO BRANJO CRNO/85% EXOT.	7.0	7.0	96	23	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.6	0.1	4.7	0.3	0	0	20	1	0	17	0.2	0.17	0.03	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.07	0	
LIN SOVENI	10.0	10.0	17	4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.9	0.9	0.0	0.2	0	2	25	6	1	5	0.1	0.07	0.01	0	0	0	1.01	0.01	0.6	0.07	0	
ULJE BURELI / BURENOVA /	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.07	0		
ULJE CRVENA	10.0	10.0	10	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.1	1.1	0.0	0.4	0	5	30	5	1	4	0.1	0.05	0.01	135	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	1	
PAPRIKA CRVENA KUPAVNA	0.1	0.1	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	1	0.1	0.01	0.00	13	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DODATNA BELINA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	
ULJE STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	307	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OCAT JABUKNI	1.0	1.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OSTALI LIŠT	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	1	0	0	0.00	0.00	0.1	0.00	1	
Ukupno :	0.0	0.0	1994	476	36.4	25.1	1.3	15.9	3.1	5.1	7.8	7	5	60.5	4.8	55.8	12.9	0	570	707	50	91	204	0.4	3.35	0.67	147	0	770	0.10	0.76	2.4	0.10	4	

Suhu leću prebrati i staviti u dovoljnu količinu hladne vode i kuhati 10 - 15 minuta. Zatim iz vode ocijediti i nadoliti toplom vodom ili temeljcem od kumpira, odmahno vodom u kojoj se kuhalo suho meso (oko 5 dl po osobi) dodati pola količine sitno njeckanog crvenog luka i kuhati dok leća napola omekša. Na pola planirane količine ulja popržiti ostatak crvenog luka, na sitne kockice narazani suhi kumpiri i naribanu mrkvu, pa sve skupa dodati u varivo i nastaviti s kuhanjem. Kada leća omekša, dodati sol, dodatak jelina i lovrov list. Od ostatka ulja i brašna napraviti zapržak, dodati crvenu papriku i sitno njeckani ili sgnječeni češnjak, pa uz stalno miješanje da ne postanu goričica, dodavati u varivo. Nastaviti s kuhanjem na laganoj vatri još 15 - 20 minuta. Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca da varivo ne bude previše gusto i da se dobije oko 4.5 - 5 dl variva po osobi. Na kraju dodati papar, sitno njeckani kumpir list i ocat, a po potrebi i nadoliti. Dijeliti gradilicom od 5 dl

IM: VARTIO OD LEŠA S KRAJOPLOM (KAMISTRA) Rečija recepta: P Način Pripreme: O1 Količina pripremljenog jela: 400

N A M E N J E	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALCOHOL	MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	Bruto		Neto		Ukup			Slij		Tijelo			Ukup		Pasi		Nezaslađene			lin		Molek			Ukup		Mono/		Polji-		Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	F	F	B	C	E	K	A	D	B6	B12	C	B1	B2	B3	B5	B7	B9	B10	B11	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34	B35	B36	B37	B38	B39	B40	B41	B42	B43	B44	B45	B46	B47	B48	B49	B50	B51	B52	B53	B54	B55	B56	B57	B58	B59	B60	B61	B62	B63	B64	B65	B66	B67	B68	B69	B70	B71	B72	B73	B74	B75	B76	B77	B78	B79	B80	B81	B82	B83	B84	B85	B86	B87	B88	B89	B90	B91	B92	B93	B94	B95	B96	B97	B98	B99	B100	B101	B102	B103	B104	B105	B106	B107	B108	B109	B110	B111	B112	B113	B114	B115	B116	B117	B118	B119	B120	B121	B122	B123	B124	B125	B126	B127	B128	B129	B130	B131	B132	B133	B134	B135	B136	B137	B138	B139	B140	B141	B142	B143	B144	B145	B146	B147	B148	B149	B150	B151	B152	B153	B154	B155	B156	B157	B158	B159	B160	B161	B162	B163	B164	B165	B166	B167	B168	B169	B170	B171	B172	B173	B174	B175	B176	B177	B178	B179	B180	B181	B182	B183	B184	B185	B186	B187	B188	B189	B190	B191	B192	B193	B194	B195	B196	B197	B198	B199	B200	B201	B202	B203	B204	B205	B206	B207	B208	B209	B210	B211	B212	B213	B214	B215	B216	B217	B218	B219	B220	B221	B222	B223	B224	B225	B226	B227	B228	B229	B230	B231	B232	B233	B234	B235	B236	B237	B238	B239	B240	B241	B242	B243	B244	B245	B246	B247	B248	B249	B250	B251	B252	B253	B254	B255	B256	B257	B258	B259	B260	B261	B262	B263	B264	B265	B266	B267	B268	B269	B270	B271	B272	B273	B274	B275	B276	B277	B278	B279	B280	B281	B282	B283	B284	B285	B286	B287	B288	B289	B290	B291	B292	B293	B294	B295	B296	B297	B298	B299	B300	B301	B302	B303	B304	B305	B306	B307	B308	B309	B310	B311	B312	B313	B314	B315	B316	B317	B318	B319	B320	B321	B322	B323	B324	B325	B326	B327	B328	B329	B330	B331	B332	B333	B334	B335	B336	B337	B338	B339	B340	B341	B342	B343	B344	B345	B346	B347	B348	B349	B350	B351	B352	B353	B354	B355	B356	B357	B358	B359	B360	B361	B362	B363	B364	B365	B366	B367	B368	B369	B370	B371	B372	B373	B374	B375	B376	B377	B378	B379	B380	B381	B382	B383	B384	B385	B386	B387	B388	B389	B390	B391	B392	B393	B394	B395	B396	B397	B398	B399	B400	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410	B411	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450	B451	B452	B453	B454	B455	B456	B457	B458	B459	B460	B461	B462	B463	B464	B465	B466	B467	B468	B469	B470	B471	B472	B473	B474	B475	B476	B477	B478	B479	B480	B481	B482	B483	B484	B485	B486	B487	B488	B489	B490	B491	B492	B493	B494	B495	B496	B497	B498	B499	B500	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520	B521	B522	B523	B524	B525	B526	B527	B528	B529	B530	B531	B532	B533	B534	B535	B536	B537	B538	B539	B540	B541	B542	B543	B544	B545	B546	B547	B548	B549	B550	B551	B552	B553	B554	B555	B556	B557	B558	B559	B560	B561	B562	B563	B564	B565	B566	B567	B568	B569	B570	B571	B572	B573	B574	B575	B576	B577	B578	B579	B580	B581	B582	B583	B584	B585	B586	B587	B588	B589	B590	B591	B592	B593	B594	B595	B596	B597	B598	B599	B600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660	B661	B662	B663	B664	B665	B666	B667	B668	B669	B670	B671	B672	B673	B674	B675	B676	B677	B678	B679	B680	B681	B682	B683	B684	B685	B686	B687	B688	B689	B690	B691	B692	B693	B694	B695	B696	B697	B698	B699	B700	B701	B702	B703	B704	B705	B706	B707	B708	B709	B710	B711	B712	B713	B714	B715	B716	B717	B718	B719	B720	B721	B722	B723	B724	B725	B726	B727	B728	B729	B730	B731	B732	B733	B734	B735	B736	B737	B738	B739	B740	B741	B742	B743	B744	B745	B746	B747	B748	B749	B750	B751	B752	B753	B754	B755	B756	B757	B758	B759	B760	B761	B762	B763	B764	B765	B766	B767	B768	B769	B770	B771	B772	B773	B774	B775	B776	B777	B778	B779	B780	B781	B782	B783	B784	B785	B786	B787	B788	B789	B790	B791	B792	B793	B794	B795	B796	B797	B798	B799	B800	B801	B802	B803	B804	B805	B806	B807	B808	B809	B810	B811	B812	B813	B814	B815	B816	B817	B818	B819	B820	B821	B822	B823	B824	B825	B826	B827	B828	B829	B830	B831	B832	B833	B834	B835	B836	B837	B838	B839	B840	B841	B842	B843	B844	B845	B846	B847	B848	B849	B850	B851	B852	B853	B854	B855	B856	B857	B858	B859	B860	B861	B862	B863	B864	B865	B866	B867	B868	B869	B870	B871	B872	B873	B874	B875	B876	B877	B878	B879	B880	B881	B882	B883	B884	B885	B886	B887	B888	B889	B890	B891	B892	B893	B894	B895	B896	B897	B898	B899	B900	B901	B902	B903	B904	B905	B906	B907	B908	B909	B910	B911	B912	B913	B914	B915	B916	B917	B918	B919	B920	B921	B922	B923	B924	B925	B926	B927	B928	B929	B930	B931	B932	B933	B934	B935	B936	B937	B938	B939	B940	B941	B942	B943	B944	B945	B946	B947	B948	B949	B950	B951	B952	B953	B954	B955	B956	B957	B958	B959	B960	B961	B962	B963	B964	B965	B966	B967	B968	B969	B970	B971	B972	B973	B974	B975	B976	B977	B978	B979	B980	B981	B982	B983	B984	B985	B986	B987	B988	B989	B990	B991	B992	B993	B994	B995	B996	B997	B998	B999	B1000	B1001	B1002	B1003	B1004	B1005	B1006	B10

Svježa zelena ili žute mahune očistiti od peteljki i namazati na komade duljine 3 - 4 centimetra, pa ih oprati i ocijediti. Na polovici planirane količine ulja poprži se sitno sjeckani crveni luk i na sitne kockice narezanu suhu slaninu. Kada lagano zažute dodati mahune i kratko pirjati, pa nadoliti toplom vodom ili temeljnom od kostiju (oko 2 dl po osobi), posoliti i kuhati dok mahune napola omekšaju. Zatim dodati na kockice narezani krumpir i svježu crvenu rajčicu koju prethodno treba preliti kipućom vodom, oguliti joj košicu, očistiti sjemenke i narezati je na tanke kriške. Od preostalog ulja i brašna načiniti vapriak (ili brašno razmutiti u vodi), dodati mu crvenu papriku i sitno sjeckani ili oguljeni češnjak, pa ga uz lagano miješanje dodavati u varivo, pazeci da ne ožari. Nastaviti kuhati na laganoj vatri još 10 - 15 minuta, dok krumpir i mahune omekšaju, pa na kraju dodati papar, sitno sjeckani peršin list i kisela vrhnja.

Dijeliti grablicom od 4-5 dl.

Kada se mase svježih ili smrznutih mahuna koriste konzervirane mahune, onda ih se ne smije pirjati, nego se prvo stavlja kuhati krumpir, a mahune se dodaju kada je krumpir napola kuhan.

CIJELI RECEPT: Količina pripremljenog jela: 400

N A M I R N I C E	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Bruto			Ukup no	Bilj nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Zasi- ćene	Nerasi- ćene	lin Jedn.	Holna Više, kis terol	Ukup- no	Monosahar disah	Polisahar	Vlakna	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.R. mg	Rati- mol	Karb- mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 mg	Vit- A mg	Vit- C mg	Vit- E mg	Vit- K mg	Vit- D mg	Vit- F mg	Vit- G mg	Vit- H mg	Vit- I mg	Vit- J mg	Vit- K mg	Vit- L mg	Vit- M mg	Vit- N mg	Vit- O mg	Vit- P mg	Vit- Q mg	Vit- R mg	Vit- S mg	Vit- T mg	Vit- U mg	Vit- V mg	Vit- W mg	Vit- X mg	Vit- Y mg	Vit- Z mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg	Vit- WW mg	Vit- XX mg	Vit- YY mg	Vit- ZZ mg	Vit- AA mg	Vit- BB mg	Vit- CC mg	Vit- DD mg	Vit- EE mg	Vit- FF mg	Vit- GG mg	Vit- HH mg	Vit- II mg	Vit- JJ mg	Vit- KK mg	Vit- LL mg	Vit- MM mg	Vit- NN mg	Vit- OO mg	Vit- PP mg	Vit- QQ mg	Vit- RR mg	Vit- SS mg	Vit- TT mg	Vit- UU mg	Vit- VV mg

Krumpir očistiti, oprati i narezati na kockice, pa ga staviti kuhati u hladnu obiljenu vodi (oko 2 dl po osobi) i kuhati dok napola omekša.
Poriluk očistiti, dobro oprati i prvo razrezati po dužini, a onda narezati na komadiće dužine 2 – 3 cm. Potom ga blanširati u kipućoj vodi, dobro ocijediti i dodati u napola kuhani krumpir. Dodati na sitne kockice narezanu suhu slaninu i nastaviti kuhati dok povrće omekša.
Na ulju popržiti brašno da zažuti, maknuti ga s vatre i odmah dodati crvenu papriku, pa uz lagano miješanje zaprižak dodavati u varivo, paziti da ne ostanu grudice. Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca od kostiju, odnosno vode u kojoj se kuhala suha meso ili slanina da jelo ne bude previše gustom i da ne dobije oko 4 – 4.5 dl variva po osobi.
Na kraju dodati papar i po potrebi dovoliti.
Miješati grublje od 4.5 dl.

0700 PINE OD ŠPINATA Regija recepta: 01 Način pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A H R A N I V N I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		DIJELANJE VITAMINA				H A S T I				OLJITIKONTROLATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Bruto		Neto		Ukup		Dijel		Ukup		Isti		Ukup		Mono/			Na		Ca		P		Fe		Zn		Cu		Mg		K																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	g		g		g		g		g		g		g		g			mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg		mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	g		g		g		g		g		g		g		g			g		g		g		g		g		g		g		g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
vr-	200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

Špinat očistiti, oprati i staviti kuhati u kipuću slanu vodu. Kuhati ga dok peteljke listova omekšaju, potom ga ocijediti i samljati ili propasirati. Na ulju popržiti brašno da se dobije svijetli zapržak, dodati mu sitno sjeckani ili zgnječeni češnjak i još kratko popržiti. Zatim polako dodavati hladno mlijeko, stalno miješajući da se zapržak razide i zgusne, pa dodati špinat. Sve dobro izmiješati, a ako je previše gusto nadoliti malo tople vode ili fonda od knedliju. Kuhati na laganoj vatri još 5 minuta. Povremeno promiješati, dodati papar i po potrebi dokoliti. Servirati odmah nakon pripreme (špinat ne smije pregrijavati, niti stajati pripremljen duže vremena) Sijljati grabilicom od 2 dl.

0001 BLITVA S KRUMPIROM IČSO Regija recepta: P Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 550

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJA	SJEKANCIVINE			M A G N I J					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																										
	Bruto			Ukup- Bilj- Miva- Ukup-			Zasi- Nezasićena lin Moles Ukup-					Mono/ Poli- Vlakna						Na		K		Ca		Mg		P		Fe		Zn		Cu		R.E.		Reti- Karo- B1 B1 Nis- Na F												
	Malo			no nog linj. no			čene Jedn. Više. Nis terol no					disah sahar						mg		mg		mg		mg		mg		mg		μg		μg		μg		μg												
	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g													
BLITVA	250.0	220.0	110	0.0	1.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	3.3	0.0	2.6	0	68	1210	147	143	64	7.0	0.00	0.13	170	0	2440	0.07	0.47	4.0	0.00	1.1	0	0	0.13	0.01	1.4	0.10	17	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
KRUMPIR ZOFI	150.0	120.0	437	104	1.5	1.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	25.0	0.6	24.4	0.5	0	8	684	10	19	18	0.4	0.36	0.10	0	0	0	0.13	0.01	1.4	0.10	17	0	0	0.13	0.01	1.4	0.10	17	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	7.0	7.0	964	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE RIŽINI / KERNJAN /	7.0	7.0	10	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	322	195	5.5	5.5	0.0	7.3	0.0	1.7	4.9	5	0	28.9	4.7	24.6	5.1	0	770	1875	150	173	104	7.4	1.34	0.31	179	0	2470	0.00	0.47	5.4	0.00	1.1	0	0	0.13	0.01	1.4	0.10	17	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Očišćeni i og kockice narazani krumpir staviti kuhati u dovoljnu količinu vode, dodati sol i kuhati dok napola omekša. Zatim dodati očišćenu i opranu blitvu, pa nastaviti s kuhanjem dok peteljke listova blitve omekšaju. Ako je blitva starija pa ima tvrde peteljke, onda ih treba odvojiti od listova i posebno kuhati dok omekšaju, pa tek onda izmiješati s krumpirom i listovima blitve i kuhati dok sve potpuno omekša. Potom vodu ocijediti i povrće odmah preliti zagrijanim uljem u kojoj je dodan sitno sjeckani češnjak (Češnjak se ne valja pržiti), dodati papar i po potrebi dosoliti. Može se dodati i malo vode u kojoj se povrće kuhalo da jelo ne bude previše gusta. * Ocijediti grubišće od soli.

0000 CVJETIĆA S MRVICAMA Regija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A H R A N I J E	KOLIČINA		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A G N I J -						- UGLJIKOHIDRATI -			ALKOHOL	- MINERALI -					- VITAMINI -												
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup						Ukup				Na	K	Ca	Mg	P	S	Zn	Cu	R.E.	Reti		Xano	B1	B2	Vita	B6	C	
					mo			čene						Mono/													mol								
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
CVJETIĆA / SAMA CVJETIĆA /	150.0	165.0	177	41	5.3	5.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	4.5	4.0	0.5	4.5	0	13	570	73	0	114	1.3	1.16	0.13	0	0	0	0.17	0.17	2.0	0.30	0.7	
ILIJE SOKOMDETČO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	1.00	0.0	0.00	0		
MRVICA/ILIJ. SVODEN/DO BILJE. KRU	7.0	7.0	104	25	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	5.4	0.2	5.2	0.2	0	53	11	9	2	0	0.2	0.36	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.7	0.00	0	
DO. TROJNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	540	122	6.1	6.1	0.0	7.4	0.0	1.7	5.0	5	0	9.9	4.2	5.7	4.7	0	300	589	82	3	110	2.5	1.10	0.13	0	0	0	0.17	0.17	2.1	0.30	0.7	

Cvjetove očistiti, razdijeliti na cvjetove, oprati i staviti kuhati u kipuću slanu vodu, pa kuhati dok cvjetovi i peteljke omekšaju, ali pariti da se ne raspadnu. Zatim vodu ocijediti i cvjetažu preliti mrvicama prženim na ulju. Jelo se, ali se ne jede odmah nakon pripreme. Očistiti francuskom žlicom.

GRAŠAK PIRJANI Regija: recepta, II Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

NUTRIJENCIJE	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELJEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI											
	Bruto		Malo		Ukup.			Ukup.					Ukup.					Na					A E Ga Mg P K Ca Zn Cu											
	g		g		g			g					g				g	mg					Ret- Kar- B1 B2 Niacin B6 C											
	g		g		g			g					g				g	mg					mg											
GRAŠAK IZLOUT OČIŠĆEN I LI ZAHRT	200.0	200.0	444	106	11.4	11.4	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0	0	15.0	0.2	0.0	15.6	0	6	380	66	54	180	3.0	0.00	0.04	100	0	600	0.14	0.10	4.1	0.10	34
ULJE DIMKONJACIJE	5.0	5.0	100	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.7	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE CROVIT	10.0	10.0	2	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
PERKJANO GRAŠNO CRNO/BILO TRST	3.0	3.0	41	10	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	2.1	0.1	0.0	0.2	0	0	0	1	3	0	0.1	0.07	0.01	0	0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0
GRAŠAK JELINA "VROĆETA" I SI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	170	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
POI STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	5	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PERKJAN IISIT	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0	0.1	0.00	0.00	1	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	683	163	11.9	11.9	0.0	5.9	1.0	1.4	3.3	3	0	17.6	0.8	0.0	16.0	0	320	407	70	59	191	3.2	0.00	0.46	100	0	607	0.14	0.10	4.2	0.11	34

Na polovici planirane količine ulja popržiti sitno sjeckani crveni luk dok zažuti, a zatim dodati ocijeđeni grašak iz konzerve (ili prethodno blanširani svježi ili zamrznuti grašak). Lagano izmiješati i nadoliti sa malo tople vode ili temeljca od kostiju i dodati dodatni jelima. Pokrivač u kojoj se jelo priprema poklopiti i nastaviti s pirjanjem dok grašak omekša. Od ostatka ulja i brašna načiniti svijetli zapržak i uz stalno lagano miješanje dodati ga u grašak. Po potrebi dodati još tople vode ili temeljca od kostiju, krompir i kuhiti na laganoj vatri još 10 minuta. Na kraju dodati sitno sjeckani zeleni list. Pijeliti grabilicom od 2 dl.

0000 KUPUS GIGANT (150g) Recept: 7 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

NAZNA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruto	Neto			Ukup.	Diij.	Živo.	Ukup.	Isai.	Nezasićene	lin	Molas	Ukup.	Mono/	Polu-	Vlakna																		
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
					mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
KUPUS GIGANT	250.0	175.0	191	46	5.8	5.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	0	5.8	5.8	0.0	5.4	0	40	475	131	35	119	1.6	0.33	0.12	0.0	0	575	0.11	0.09	0.5	0.28	0.05
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	108	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	108	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO	255.0	180.0	200	92	5.8	5.8	0.0	5.2	0.6	1.2	3.3	3	0	6.0	6.0	0.0	5.4	0	420	475	131	37	120	1.6	0.33	0.12	0.0	0	575	0.11	0.09	0.5	0.28	0.05

Glavine kelja očistiti, razrezati na četiri dijela, oprati i istaviti kuhati u kipuću vodu. Dodati sol i kuhati dok kelj omekša. Zatim ocijediti vodu u kojoj se kuhao i preliti ga zagrijanim uljem u koje je neposredno pred prelijevanje dodan oštro sjeckani češnjak (češnjak se ne smije pržiti jer dobije gorki okus). Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme, ili se do podjele kuva u poklopljenim posudama na pari ili na toplom mlijeku.

Dijeliti francuskom žlicom.

= 144

Isti način pripreme se i lianati kelj (razlika).

1886 NEIZ 3 KRUMPIRON 1886 Regija Jacepla: 2 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

H R N I C E	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVINT			M A G I J					OČIŠĆENOSTI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Gruba Mla				Ukup- Bilj- Živo- Ukup- Iasi- Menasice- Iin Nole- Ukup- Mono/ Poli- Vlakna			Čene Jedn. NŠE- Kis terol no- diaah naber											Na	K	Ca	Mg	P	Fe	In	Cu	A.S.	Reti- Karo- ST	ST	Vita- St	St			
					no no- tinj. no														mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
100 LITOMATI DELENT / RAŠTINA /	150.0	175.0	702	72	7.0	7.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0	0	7.0	0.0	7.0	4.4	0	00	075	350	15	170	1.0	0.00	0.10	1010	0	1000	0.04	0.21	2.2	0.10	175
KRUMPIR IRELT	115.0	100.0	364	87	1.1	7.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	20.0	0.5	20.7	7.1	0	7	170	0	14	40	0.5	0.70	0.10	0	0	0.11	0.04	1.7	0.10	14	
MAST SUCOKRISTOV	7.0	7.0	314	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.10	0	
UM. PIGOLI / DEYNIAK /	7.0	1.0	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	0	1	0	7	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
DOU STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR IRELT	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukup:	0.0	0.0	940	274	9.2	9.2	0.0	8.9	0.0	1.7	6.5	5	0	20.4	0.9	27.5	6.5	0	404	1446	309	90	145	0.5	0.70	0.70	1410	0	1000	0.21	0.20	2.2	0.10	104

Očišćeni i na kocke narezani krumpir staviti kuhati u dovoljnu količinu vode.
 Posoliti i kuhati dok krumpir napola omekša, a zatim dodati očišćeni, oprani i
 na manje komade narezani kelj ili raštik. Povrće kuhati dok omekša, zatim vodu
 odlijediti, a kelj i krumpir preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno
 sjeckani češnjak. Dodati papar i po potrebi dosoliti.
 Jelo se poslužuje toplo odmah nakon pripreme ili se do podjela čuva u
 isključjenim posudama na pari ili na toplom mjestu.
 Dijeliti francuskom šticom.

0007 MAHUNE KUHANE (I E X) Rečija recepta: II Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

S I J A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BILANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI												
	Bruta		Neto		Ukup-			Ukup-					Ukup-					Na				B, E, B ₆ , B ₁₂ , C, K, A, E, H, D, K ₁ , K ₂												
					no			no					no									mg, µg, µg, µg, µg, µg, µg, µg, µg, µg												
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg		
MAHUNE / ZELENE / MLADE / ILI SIROVOKUHANO	200.0	190.0	144	34	4.0	4.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	4.6	4.6	0.0	1.5	0	4	537	67	8	91	1.7	0.00	0.00	78	8	461	0.12	0.17	1.5	0.00	32	
ILI SIROVOKUHANO	5.0	5.0	198	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
ILI SIROVOKUHANO	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	174	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
Ukupno:	0.0	0.0	339	80	4.1	4.1	0.0	5.2	0.6	1.2	3.3	3	0	5.0	4.8	0.3	1.5	0	198	534	67	1	92	1.7	0.00	0.00	78	8	461	0.12	0.17	1.5	0.00	32

Svježe zelene ili žute mahune očistiti od peteljki, narezati na komada duljine 3 - 4 cm, oprati i staviti kuhati u dovoljnu količinu vode. Ako se umjesto svježih mahuna koriste smrznute ili konzervirane mahune onda ih odmah stavljaju kuhati u kipuću vodu (konzerviranim mahunama treba ocijediti tekućinu). Dodati sol i kuhati na laganoj vatri dok mahune omekšaju. Zatim vodu ocijediti i mahune preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno sjeckani češnjak. Češnjak se ne smije prebiti, jer potamni i dobije gorki okus. Dodati papar i po potrebi dovoljno

Dijeliti francuskom šljivom.

0000 NAHUNI PIRJANI Regija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 200

N A Z N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELANJEVI			V I D I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup					Ukup					Na					R.S. Balj- Caro- na) tlo)										
	g		g		g			g					g				g	g					g										
	g		g		g			g					g				g	g					g										
NAHUNI PIRJANI / NAHUNI / NAHUNI PIRJANOVO	200.0	190.0	144	34	4.0	4.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	4.6	4.6	0.0	5.5	0	1	577	67	0	71	1.7	0.00	0.00	70	0	446	0.12	0.02	1.1	0.00	20
NAHUNI PIRJANI / NAHUNI / NAHUNI PIRJANOVO	5.0	5.0	100	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	1.7	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	
NAHUNI PIRJANI / NAHUNI / NAHUNI PIRJANOVO	10.0	9.0	0	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	11	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	
NAHUNI PIRJANI / NAHUNI / NAHUNI PIRJANOVO	1.0	0.9	5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	
NAHUNI PIRJANI / NAHUNI / NAHUNI PIRJANOVO	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	170	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	
NAHUNI PIRJANI / NAHUNI / NAHUNI PIRJANOVO	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	104	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	
UKUPNO	0.0	0.0	344	60	4.2	4.2	0.0	5.2	0.0	1.2	3.5	0	5.3	5.3	0.1	5.6	0	377	545	70	0	95	1.7	0.01	0.01	70	0	446	0.12	0.02	1.1	0.00	20

Na zagrijano ulje dodati sitno sjeckani crveni luk i popržiti ga da lagano
zažuti. Zatim dodati ogrijevan, na komade 3 - 4 cm narezane i oprane svježe (ili
smrznute) mahune, promiješati i nadoliti toplom vodom ili fondom od kostiju.
Pirjati u poklopljenoj posudi dok mahune napola omekšaju, pa dodati sol, dodatak
jelene i sitno sjeckani ili ogrijeveni češnjak. Po potrebi nadoliti još toplu
vodu ili fondom od kostiju i nastaviti s pirjanjem dok mahune budu mekane.
Dijeliti francuskom 1/10cm.

0001 MAHUNE S KRUMPIROM (KAPOLJENI S KRUMPIROM) Režija recepta: P Način Pripreme: G1 Količina pripremljenog jela: 300

N A Z N A C I J A	KOLIČINA		ENERGIJE		BIJELOKRVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup				Ukup					Mg				R E													
					mo			mo				mo									no													
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
MAHUNE VEŠENE / MLADE /	200.0	170.0	144	34	1.0	4.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0	4.6	4.6	0.0	5.5	0	4	532	47	0	91	1.3	0.00	0.00	78	0	412	0.10	0.09	1.1	0.00	0.0	
KRUMPIR SVIJE	125.0	100.0	364	87	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	20.8	0.5	20.3	2.1	0	7	570	0	74	48	0.5	0.10	0.15	0	0	8	0.11	0.04	1.0	0.00	0.0	
MAST SINCERELIJOVA	0.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0		
SOJ STAVI / ŽEŠNJAK /	1.0	1.0	10	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.4	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	
SOL STAVI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0
PAPAR CRNI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0
Ukupno :	0.0	0.0	783	186	6.2	6.2	0.0	7.3	0.0	1.7	4.9	5	0	26.0	5.5	20.5	7.6	0	400	1103	76	97	133	2.7	0.30	0.15	78	0	412	0.24	0.10	2.7	0.00	0.0

Dguljeni s sa kockica narezani Krumpir staviti kuhati u dovoljnu količinu vode. Kada krumpir napola omekša, dodati očišćene svježe mahune narezane na komade dužine 3 – 4 cm. Posoliti i kuhati dok povrće bude mekano. Zatim vodu ocijediti, a mahune i krumpir preliti zagrijanim uljem u koje je dodan sitno sjeckani češnjak (paziti da se češnjak ne prži i potamni, jer dobije gorki okus). Na kraju dodati papar i po potrebi dosoliti. Jelo se poslužuje toplo, odmah nakon pripreme, ili se kraće vrijeme žuva u hladnoću poslužuje na pari ili na toplom mjestu. Poslužiti francuskom klicom.

0010 KUHINJE S HRVICAHA Regija recepta: U Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 200

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		SOLJANE VRTNE				K A S T I				VJEŠTOKONTORATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Bruto		Neto		Mug		linj.		Ukup		Teži		Kemijske		lin		Molek		Ukup		Mono/		Polu-		Vlakna		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		Zn		Cu		Mn		Se		I		A		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		H		I		J		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C		E		K		L		M		N		P		S		T		V		B		C</	

NAZIV: KRUPA PIRJANA Recept: 0 Način Pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 200

NAZIV I RECIPIJA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto	Neto	Ukup	Kcal	Ukup	Bilj.	Živo.	Ukup	Zasi.	Nasani.	Čena.	Joda.	Vjše.	Kis.	terol.	Ukup	Monog.		Polis.	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.F.	Beti.	Karo.	Bi.	Bi.	Nia.	Se.	C
g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

KRUPA CRVENA	200.0	180.0	272	65	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14.4	14.4	0.0	5.8	0	63	485	27	22	54	1.1	0.12	0.14	1000	0	10000	0.01	0.07	1.1	0.17	0
ULJE SUNCOKRETO	7.0	7.0	264	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.4	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOJ SOJINI	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	3	3	0.0	0.00	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	1
DODATAK JELIMA "VEGETA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	178	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.07	0.0	0.00	0
SEČER KISTAL	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOL STONJA	0.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	533	132	1.9	1.9	0.0	7.0	0.0	1.7	4.4	5	0	15.4	15.4	0.0	5.9	0	386	418	25	24	57	1.1	0.13	0.15	1000	0	10000	0.01	0.10	1.1	0.14	78

Na ulju popržiti sitno isekani crveni luk dok ražuti, pa dodati očišćeni, opranu i na kolutiče narezanu mrkvu i uz povremeno miješanje sve skupa pirjati. Razbiti toplom vodom ili temeljcem od kostiju, dodati sol, dodatak jelima i po potrebi malo šećera, pa nastaviti s pirjanjem dok mrkva ne bude mekana. Po potrebi dodati još tople vode da ne zagori. Očistiti grubičima od 7 dl.

Ime: **GLITFI ŽGANC** Recept: **1** Način Pripreme: **1** Moličina pripremljenog jela: **250**

N A M E N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA	BOLJANOVOST			M A S T I					KOLIČINOSTI				ALKALIDI	MINERALI							VITAMINI													
	Grubo	Malo	KJ kcal	Ukup. Bilj.		Isto	Ukup. Zasi.	Nerasi.	lin. Mas.	Ukup. Mono/	Doli.	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	In	Cu	Rb	Se	Ni	Ba	Mn	Zn	Co	Mo	V	B	F	Cl	I	Br			
				no	no																																
				no	no																																
g	g	g kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
KRUMPIR JAJLI	100.0	80.0	291	70	1.7	1.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	16.6	0.4	16.2	1.7	0	0	0.4	0.04	0.07	0	0	0	0.04	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00
PRIMJENOM BRANŠNO GLITFILO /OSTRO/	70.0	70.0	1025	245	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.6	1	0	56.1	1.2	54.9	0.4	0	0	0.07	0.07	0.17	0	0	0	0.07	0.01	0.1	0.11	0	0	0	0.11	0	0		
MASTI ŽIVNOSTA / NESOLJENA /	10.0	10.0	300	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.02	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.4	0.00	0	0	0	0.00	0	0		
SOLO STOLNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0	0	0.00	0	0		
Ukupno :	0.0	0.0	1682	404	0.6	0.6	0.0	10.0	0.0	0.0	1.7	2	7	72.7	1.6	71.1	4.1	0	0	0.4	0.04	0.07	0	0	0	0.04	0.01	1.1	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00	1.0	0.00

Krumpir oguliti, narezati na kockice, oprati i staviti kuhati u hladnu vodu. Kada je krumpir napola kuhan dodati oštro bijelo brašno i kuhati oko 30 minuta. Zatim tekući dio odlijati u posebnu posudu, a krumpir i brašno dobro izmiješati. Ako su žganci previše tvrdi onda treba dodati tekućinu u kojoj su se kuhali i dobro izmiješati da ne ostanu grudica brašna. Kuhane žgance preliti vrućom masću ili zvarcima. Poslužiti francuskom vilicom.

190. BORAŠA TIJESTENINA (REZANCI, KRPICE I SL.) Rečija recepta: 0 Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 300

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		SJEKAVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL		MINERALI							VITAMINI							
	Bruto	Neto	Ukup-		Bilj- nog	Živo- linj, no	Ukup- čene	Žasi- Jedn.	Nerasiđene	lin- Više.	Holes	Ukup- no	Močno/ disah	Pali sahar	Vlakno	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg		
POSREDOVAČIJE BILJEŽJE (CENA)	100.0	100.0	1464	330	9.0	0.0	0.0	1.7	0.7	0.1	0.7	1	0	30.1	1.7	70.4	3.4	0	1	140	15	20	110	1.0	0.10	0.17	0	0	0	0.10	0.01	0.1	0.11	0
ULJE SINCOTRETOVO	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	0.0	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0
SAHARNOŠEĆER / SUCROSE /	27.0	24.0	137	36	3.0	0.0	3.1	0.6	1.0	1.0	0.2	0	125	0.0	0.0	0.0	0.0	0	36	36	14	0	34	0.0	0.00	0.00	46	0	0	0.00	0.01	0.2	0.04	0
ULJE SINCOTRETOVO	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	174	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1729	403	12.0	0.0	3.1	1.6	1.6	2.0	3.1	3	125	30.1	1.7	70.4	3.4	0	232	174	29	21	144	2.0	0.10	0.17	46	0	0	0.10	0.01	0.1	0.11	0

U odgovarajuću posudu prosijati brašno i od ukupne količine odvojiti 1/10 za posipanje stola. Na sredini brašna načiniti udubljenje i u njega dodati jaja (planirati 1/2 jajeta po osobi), sol i malo vode, pa umiješati čvrsto, elastično tijesto. Zatim tijesto izvaljati na stol posut brašnom, izrezati ga na manje komade, vodeći računa o površini stola na kojemu će se tijesto razvaljati. Komade tijesta dobro izmješati da postanu glatki, formirati ih u obliku lopti i ostaviti ih da se malo odmaraju. Zatim na posipanom stolu valjkom tanko razvaljati tijesto do debljine oko 2 mm.

Odvojiti ga se posuši, a zatim ga izrezati na trake širine 0.10 cm i od njih napraviti rezance širine oko 1 cm ili krpice. (Rezance se može oblikovati i posipanjem stola sa izvaljenim tijestom).

Domaću tjesteninu (rezance, krpice i sl.) kuhati 10-15 minuta u dovoljnoj

količini kipuće vode. (U posudu treba računati oko 4 l vode na 1 kg

tjestenine) Zatim isključiti izvor toplina i tjesteninu ostaviti u

posudi 10 minuta da nabubri, a nakon toga ju ocijediti, isprati

hladnom vodom, dobro ocijediti i posipati zagrijanim uljem.

Posipati grubljom od 3 dl ili francuskom žlicom.

2003 KRUMPIR KUHANI SLANI Regija recepta: 0 Način pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

KANTARICA	KOLIČINA		ENERGIJA		OBJELNOSTVIT			MASTI					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHL		MINERALI						VITAMINI									
	Bruto Neto				Ukup.	Bilj.	Isto.	Ukup.	Zasi.	Nerasi.	Lin.	Moles	Ukup.	Mono/	Polu-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	B.E.	Reti	Beta	Ala	Asi	Ma-	Ma-	
					no	mog	tinj.	no	čene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	ašhar			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
KRUMPIR TAZLI	350.0	730.0	1019	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	20	1396	22	67	117	1.4	0.84	0.47	0	0	0	0.30	0.11	0.4	0.70	39
ULJE DIMKOPREJNO	5.0	5.0	100	40	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOJINA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO	0.0	0.0	1207	289	5.9	5.9	0.0	5.3	0.6	1.2	3.6	3	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	214	1396	22	68	117	1.4	0.84	0.47	0	0	0	0.30	0.11	0.4	0.70	39

Umakom i oprani krumpir izrezati na kockice ili na kriške jednake veličine i staviti ga kuhati u hladnu vodu. Kuhati ga dok postane mekan, pa vodu ocijediti u drugu posudu, a krumpir preliti zagrijanim uljem. Dijeliti francuskom glineom.

0111 KRUMPIR S PRAKTIKOM Rečija recepta: 0 Način pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 300

J A M E N I	-KOLIČINA-		ENERGIJA		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-					ALKOHOL	-MINERALI-								-VITAMINI-							
	Bruto Neto		Ukup. kJ kcal	Bilj. g	Živo- linj. g	Ukup. g	Žasi- čene g	Nezas. i Jedn. g	Više. kis g	Holesterol g	Ukup. g	Mono/ dinah g	Poli- sahar g	Vlakna g	Na mg	K mg	Ca mg		Mg mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	R.E. µg	Reti- noi µg	Tara- lini µg	B1 µg	B2 µg	B6 µg	B12 µg				
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg				
KRUMPIR PRELI	350.0	280.0	1010	244	5.9	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	58.2	1.4	56.8	5.9	0	20	1596	22	47	111	1.4	0.04	0.40	0	0	0	0.01	0.11	2.4	0.30	10
ULJE SUNCOKRETOVO	5.0	5.0	100	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PERŠIN LIST	2.0	1.0	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	13	1	0	1	0.2	0.00	0.00	10	1	14	0.00	0.00	0.0	0.00	1
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	1
Ukupno :	0.0	0.0	1232	289	6.0	6.0	0.0	5.3	0.6	1.2	3.6	3	0	58.2	1.4	56.8	6.1	0	214	1609	23	48	112	1.4	0.04	0.40	10	0	14	0.01	0.11	2.4	0.30	11

POKIDNANI I oprani krumpir izrezati na kockice ili na kriške jednake veličine i staviti ga kuhati u hladnu osoljenu vodu. Kuhati ga dok postane mekan pa vodu ocijediti u drugu posudu. Nije zagrijati i u njega dodati sitno iskosani list, šerijehšati i paziti da ne potamni i sve odmah prelići preko kuhanog krumpira. Nijeliti francuskom žlicom.

NAZIV NAUČNA POUČENJE Recept recepta: U Način Pripreme: 05 Količina pripremljenog jela: 250

NAZIV JELA	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELEČEVINE			H A S T I							UGLAVODNIČNOSTI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI										
	Bruto Neto				Ukup. Bilj. Živo- Ukup. Zasi- Nezaslađene Lin Moles Ukup. Mono/ Poli- Vlakna			no	čane	Jedn. Više, kis terol no	disah sahar	no	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
					no nog tinj no																													
		g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
KRUMPIR ZRELO	400.0	320.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	72	1024	24	77	170	1.6	0.94	0.40	0	0	0	0.13	0.13	1.0	0.01	41
ULJE TIKVOSNO	10.0	9.0	139	33	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.9	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOJ. STROVA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	329	0	0	3	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	0.0	0.0	1304	309	6.7	6.7	0.0	0.3	1.0	0.1	0.2	6	0	66.6	1.6	65.0	6.7	0	411	1024	24	80	170	1.6	0.94	0.40	0	0	0	0.13	0.13	1.0	0.01	41

Očišćeni, oprani krumpir narezati na kriške jednake veličine i složiti u dobro namazane duboke tave. Zatim krumpir posoliti, preliti ostatkom ulja, dobro izmiješati i staviti peći u zagrijanu pećnicu dok budu zlatnožute boje i pečeni.

Pečjaliti ih tava ravnom francuskom vlicom.

1997 10/20/19 0000 Regija recepta: 0 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 100

Sastojci	KOLIČINA		ENERGIJA		OSTATKOVANJE			MAKROELEMENTI					MINERALI				VITAMINI									
	Količina		Energijska		Ostatkovanje			Makroelementi					Minerali				Vitaminski									
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Krumpir, pravi	350.0	780.0	1819	244	5.9	5.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	56.2	1.4	56.0	5.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ulje suncokretovo / 2.0 0 NASTI/	35.0	35.0	25	20	1.2	0.0	1.2	1.0	0.4	0.4	0.0	0	4	1.6	1.6	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ulje suncokretovo	5.0	5.0	189	47	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ukupno:	0.0	0.0	1292	300	7.1	5.9	1.2	6.3	1.2	1.6	3.6	3	4	59.8	3.0	56.0	5.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Ocijedni, oprani krumpir narezati na podjednake komade (polovina ili četvrline) da bi istovremeno bio kuhan. Krumpir kuhati u slanoj vodi dok omekša, pa vodu u kojoj se kuha ocijediti u drugu posudu. Kuhaní krumpir odmah propasirati, dodati dio zagrijanog ulja (ili margarina) i postupno dodavati toplo mlijeko uz stalno miješanje da se dobije ujednažena pjenasta masa. Ako je pire previše gust može se dodati voda u kojoj se kuhao krumpir. Pripremljeni pire poslužiti na površini i preliti ostatkom masnoća da se ne napravi kora, a do podjele šivati na toplom mjestu ili na pari. Ocijediti ravnom francuskom žlicom.

1988 KRUMPİR PIRE OD KRUMPIROVIH PAHULJICA Regija recepta: 2 Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 370

VARIJETA	-KOLIČINA-		-ENERGIJA-		-DIJELANOSTI-			-M A S T I-					-GLUKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-				-VITAMINI-											
	Bruto Neto		KJ Kcal		Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Zasi- Kerasidene					lin Moles Ukup- Mono/ Poli-					Na K Ca Mg				R.E. Dati- kama-											
					na nog tinj. no			čene Jasn. Više. kin terol no					disah sahar									mol lini											
	g	g	KJ	Kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
KRUMPIROVE PAHULJICE	50.0	50.0	739	177	3.5	3.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0	0	40.0	1.0	39.0	4.0	0	45	800	18	8	37	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	1.7	0.00
KLJESNO KRAVJAC / 0.8 % MASTI/	100.0	100.0	747	58	3.4	0.0	3.4	2.8	1.7	1.0	0.3	0	10	4.7	4.7	0.0	0.0	0	49	151	119	14	93	0.1	0.04	0.07	16	0	0	0.04	0.16	0.1	0.01
ULJE SUNČOKRETOVO	5.0	5.0	188	45	0.0	0.0	0.0	5.0	0.4	1.2	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
00% SLOJNA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	2	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
Ukupno :	0.0	0.0	1169	280	4.9	3.5	3.4	9.1	2.1	2.2	3.7	3	10	44.7	5.7	39.0	4.0	0	493	951	137	17	100	0.4	0.04	0.07	26	0	0	0.04	0.17	1.8	0.01

Pire od krumpirovih pahuljica ili instant pire krumpira treba pripremati prema uputama na ambalaži proizvoda.

Uv. : ... o propisanu količini vode (npr. za Knorr pire krumpir 225 ml po dozi), zagrijati je dok provri pa dodati sol i ulje. Umjesto ulja može se dobiti margarin. Zatim se isključiti izvor topline i u vodu dodati hladno mlijeko, a potom se polako dodaju pahuljice. Čitava količina pahuljica mora biti potopljena da što bolje upije tekućinu. Tako ostaviti i do 2 minute i zatim dobro i miješati da se dobije ujednačena masa bez grudica. Najbolji rezultat francuskom žlicom.

001 KROMPIR PRŽENI (FRYED POTATO) Rečija recepta: 01 Način Pripreme: 08 Količina pripremljenog jela: 750

VARIJANTE	-KOLIČINA-		ENERGIJA		-BIJELANČEVINE-				-K A S T I-				UGLEVIKOHIDRATI				-ALCOHOL-		-MINERALI-				-VITAMINI-												
	Bruto Neto				Ukup. bilj. no		Ugoj. linj. no		Ukup. Jedin. Jedin.		Metasijena Jedin. Mjese		Lip. Holma Ukup. no		Monod. Polid. Vlakna				Mg K		Ca Mg		P K		Na Cl		A, E, B1, B2, B6, C		Vit. A, B1, B2, B6, C		Vit. A, B1, B2, B6, C				
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
KRUMPIR PRŽENI	450	0	1687	403	7.6	7.6	0.0	19.4	1.1	2.4	6.2	7	0	74.9	1.8	73.1	7.6	0	25	2052	29	86	144	1.4	1.00	0.54	0	0	0	0.10	0.14	6.7	0.90	50	
ULJE ZA PRŽENJE Ili PRŽENJE	20	0	10.0	24	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.2	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOJ. STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno :	0.0	0.0	1687	403	7.6	7.6	0.0	19.4	1.1	2.4	6.2	7	0	74.9	1.8	73.1	7.6	0	25	2052	29	86	144	1.4	1.00	0.54	0	0	0	0.10	0.14	6.7	0.90	50	

Krumpir oguliti, oprati i izrežati na prutice veličine malog prsta. Zatim ga odjedriti od vode, posušiti i stavljati manje količine pržiti u dovoljnu količinu dobro zagrijanog ulja (ili masti). Ne smije se odjednom staviti prevelika količina krumpira da se ulje previše ne rashladi, jer bi se na nižoj temperaturi krumpir pržao umjesto da se prži. Krumpir pržiti u otvorenim posudama (vrp. kiperima ili fritazama) i čim dobije boju i omekša treba ga vaditi ravnom francuskom vilicom ili sjekalicom. Prženi krumpir posoliti i odmah poslužiti, ili stavljati u posudu na paru da se ne ohladi, a prženje nastaviti dok se ne isprži cijela količina. Poslužiti ravnom francuskom vilicom.

0010 KRUMPIR PEŠTANI Regija recepta: N Naziv pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 150

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		OBJEKTOVI				M A S T I										UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI								VITAMINI					
	Broje	Refo	KJ	KCal	Ukup.		Vivo.	Ukup.	Zasi.	Netasi.	Čene	Doda	Više.	Lin	Holis	Ukup.	Mono/	Polj.	Vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	S.E.	Beti	Karo	B1	B2	Vita-	B6	A			
					no	mg		no	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
KRUMPIR, CRNI	150.0	370.0	1165	278	6.7	6.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	66.6	1.6	65.0	4.7	0	0	72	1874	24	17	130	7.4	0.70	0.40	0	0	0	0.31	0.13	2.0	1.00	41			
MAST ZA PRŽENJE	11.0	9.9	373	89	0.0	0.0	0.0	9.9	1.1	2.4	4.4	4	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	1.00	0			
LOK CRVENI	30.0	27.0	26	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	0	3	30	0	2	0	0.1	0.03	0.02	0	0	0	0.03	0.01	1.1	0.01	1			
Ukupno	0.0	0.0	1564	373	6.9	6.9	0.0	10.2	1.1	2.4	6.7	4	0	68.0	3.0	65.0	7.1	0	0	75	1862	24	19	130	1.7	0.99	0.50	0	0	0	0.34	0.14	3.1	1.02	42			

Krumpir neoljuštene oprati i staviti u posude za kuhanje, nadoliti hladnom vodom, dodati sol i kuhati dok bude mekan. Zatim vodu ocijediti i krumpir postaviti još malo u poklopljenoj posudi na pari. Krumpir oguliti dok je još topao, a zatim ga izrezati na ploške ili kockice. U drugoj posudi na masnoći kuhano ispržiti crveni luk, dodati krumpir i sol, dobro izmiješati, kratko pržiti i odmah poslužiti. Ako se ne poslužuje odmah, krumpir se do posluživanja čuva u poklopljenoj posudi na toplom mjestu.
 Bijelisi grabljivom od 4 dl ili ravnom francuskom viličom

001 Kumpir narezani (krumpiri ili kentani) Džerijs recept: 0 Način Pripreme: 09 Količina pripremljenog jela: 140

P A N I S T I T A	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE			MASTI			UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Bruto	Neto		Ukup	Bilj	Živo	Ukup	Vasi	Nerasidene	Lin	Molek	Ukup	Nasob	Pali	Vlakna		Mg	K	Ca	Pg	P	Fe	Zn	Cu	B.I.	Reti	Bava	St	DC	Vit	Fl	
	g	g	kJ (kcal)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	g	g	kJ (kcal)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PRAMOR (TREL)	400.0	330.0	1346	270	6.7	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	66.6	3.6	65.0	6.7	0	22	1074	24	73	130	1.4	0.04	0.41	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
ALJE SUNKOKRATONO	10.0	10.0	37	00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
UKUPNA	10.0	9.0	9	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	1	17	3	1	7	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
PRAMOR LIST	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
	1.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	6	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
Ukupno :	0.0	0.0	1553	370	6.8	6.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	67.1	4.1	65.0	7.0	0	23	1049	29	70	131	1.4	0.04	0.41	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00

192 VITACI DONADI Rečija recepta: 8 Naziv pripreme: 97 Količina pripremljenog jela: 300

V A S T I S T O	VITACI		ENERGIJA		BJELANČEVINE			V A S T I			UGLEVIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI													
	Ukupno		Ukupno		Ukupno			Ukupno			Ukupno					Ukupno	Ukupno				Ukupno													
	g		kJ kcal		g			g			g					g	g				g													
	g		g		g			g			g					g	g				g													
PEKINGSKO DRAKON RANJLO /OSTRO/	40.0	40.0	1310	313	8.8	8.8	8.8	1.1	0.2	0.1	0.8	1	0	72.1	1.5	70.6	3.1	0	7	176	14	10	99	1.4	0.63	0.13	0	0	0	0.07	0.07	0.4	0.19	0
OLJE SMOCHIASTOV	3.0	3.0	113	27	0.0	0.0	0.0	3.0	0.3	0.7	0.0	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
JANE KORČIJE / CIZELO /	1.5	4.9	31	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	3	0	11	0.1	0.00	0.00	9	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SOJ. STIJAR	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	45.0	48.4	1462	347	9.4	0.8	0.6	4.6	0.7	1.0	0.8	8	25	72.1	1.5	70.6	3.1	0	203	191	17	10	110	1.5	0.63	0.13	0	0	0	0.07	0.07	0.4	0.19	0

Brašno prosijati, dodati jaja (1/10 komada po osobi), malo soli i uz lagano
dodavanje male vode umijesiti glatko tijesto da se mogu razviti kore. Tijesto
podijeliti na manje dijelove i oblikovati ga u loptice, pa ostaviti da odstoji
oko 15 minuta. Zatim komade tijesta razvaljati valjkom ili ga razvući na
stolnjaku da se dobije kora debljine oko 2 mm. Koru razrezati na nekoliko manjih
komada i peći na čistoj ploči s tjestinom sa oba strana u tjestini.
Pečene mlince izlupati na manje komade, preliti ih kipućom osoljenom vodom i
ostaviti ih stajati u toj vodi nekoliko minuta, paziti da se prevrta na ravni (u
okretnosti). Zatim mlince ocijediti, staviti u posudu i preliti zagrijanim uljem ili
maslacom od pečene. Poslužiti odmah ili do poljke držati na toplom.
Dijeliti francuskom vlinom.

0113 MIMCI IMPORI Rečija recepta: 8 Način Pripreme: 09 Iznos pripremljenog jela: 300

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE				K A T E G O R I J A					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Bruto			Ukup		Živo		Ukup		Zasi		Hlorisidene			Lin		Moles		Ukup		Kancj		Poli	Vlakna	Na				K				Ca				Mg				Fe				Zn				Cu				A, E,		Reti-		Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj	Kancj</

Klince prioniti na manje komade, preliti ih kipućom oclojenom vodom i ostaviti stajati u loj vodi nekoliko minuta. Paziti da mlinci previše ne omekšaju (da se ne raspadnu). Zatim mlince oclojediti, staviti u posudu s prelić zagrijanim uljem ili maslacom na pečenju. Poslužiti odmah ili do podjela žuvati na toplom. Dijeliti s francuskim žlicom.

0014 NOKLIJICE (ŽITČENJAKI OD DRAŽNA) Rečija recepta: 8 Količina pripremljenog jela: 150

S A M O B I Z I C A	-KOLICINA-		-ENERGIJA-		-BIJELANČEVINE-			-M A S T I-					-UGLJIKOHIDRATI-				-ALKOHOL-	-MINERALI-								-VITAMINI-								
	Droga Mjta				Ukup- Bilj- Živo-			Ukup- Masti- Netopljive					lin Rasloj- Ukup- Mono/ Poli-					Na K Mg Ca P Fe Zn Cu								R.E. Vit. A Vit. B1 Vit. B2 Vit. C								
					na nog bilj, po			Gene Jedn. Vjke. kim kercil no					Vlakna													mol dm ³								
	g	g	KJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
PRIPREMA DRAŽNA BILJE / ŽIVOT /	100.0	100.0	1444	350	9.0	9.0	0.0	1.2	0.2	0.1	0.3	1	0	80.1	1.7	78.4	3.4	0	1	140	13	70	110	1.1	0.70	0.17	0	0	0	0.10	0.07	0.1	0.15	0
MASTI / KOLIČINA /	19.0	16.9	107	76	2.2	0.0	2.2	1.9	0.7	0.0	0.7	0	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0	25	25	10	0	30	0.3	0.00	0.00	31	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0
MASTI / KOLIČINA /	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	1.3	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
MASTI / KOLIČINA /	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukup :	0.0	0.0	1416	394	12.0	9.0	2.2	3.1	1.1	1.4	2.4	2	88	80.1	1.7	78.4	3.4	0	221	165	25	21	140	1.1	0.70	0.17	31	0	0	0.10	0.07	0.1	0.15	0

U odgovarajućoj posudi razmutiti jaja (1/3 jajeta po osobi /, dodati sol, brašno i uz miješanje dovesti toliko vode da se dobije mekano tijesto. Tijesto miješati tako dugo dok se počinje odvajati od kuhače ili mješalice, a zatim ga ostaviti da odstoji 10 minuta. Zliscima vaditi male žličnjake (noklice) i ubacivati ih u kipuću osoljenu vodu. Kuhati ih oko 10 - 15 minuta nakon stavljanja zadnjeg žličnjaka. Kuhane žličnjake istresti na cjediljku, prekriti hladnom vodom, dobro ocijediti i staviti u posudu pa preliti vrućim uljem. Posudu sa žličnjacima prekriti da se ne ohlaju. Poslužiti odmah ili do podjele kuhati na toplom.
Dijeliti ravnomjerno žličnjacima.

0011 KUPUSICA OD KUPUS
Recept: 7
Naziv: Priprema: 09
Količina pripremljenog jela: 100

N A Z I V J E L A	KOLININA		ENERGIJA		PROTEIN				MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL				MINERALI				VITAMINI									
	Bruto		Neto		Ukup				Ukup				Ukup				Ukup				Ukup				Ukup									
	g		g		g				g				g				g				g				mg									
	g		g		g				g				g				g				g				mg									
100g	150.0	150.0	140.0	140.0	17.0	17.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	15.0	15.0	27.0	27.0	1.5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	14.0	14.0	7.0	7.0	1.5	1.5	1.5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	60.0	60.0	14.0	14.0	2.7	2.7	2.7	2.7	1.4	1.4	1.4	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	8.0	8.0	30.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	10.0	10.0	20.0	20.0	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	20.0	20.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	0.1	0.1	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100g	0.0	0.0	240.0	240.0	10.0	10.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Odobijati dio ulja i na njemu malo popržiti sitno sjeckani crveni luk, dodati na sitne kockice narezanu suhu slaninu i sve zajedno još malo ispržiti. Kruh narezan na kockice malo popržiti na preostalom ulju, skinuti ga s vatre i dodati mljeko, isprženi luk i slaninu, jaja (1/4 po osobi), papar, sol, brašno i sitno sjeckani peršin list. Sve sastojke dobro izmiješati da se dobije tijesto od kojeg se oblikuju okruglice veličine kokošjeg jajeta. Okruglice staviti kuhati u kipuću slanu vodu i kuhati oko 20 minuta. Kuhane okruglice vaditi šupljikavom žlicom ili mješalicom. Poslužiti toplo ili na podjale čuvati na toplom mjestu. Bijeliti kremom žlicom.

017 RIŽA PIRAZNA Recept: 0 Način pripreme: 01 količina pripremljenog jela: 250

SASTAVICA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI					UGLEVIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI											
	Bruto	Neto			Ukup.	Rižj.	Živo.	Ukup.	žab.	Ne zasićene	lin	Acid	Ukup.	Monosah	Poli-	Vlakna			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	A.E.	Anti-ox	Carb	OT	OT	Vita-	SE	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
RIŽA POLIPRANA	80.0	80.0	1168	279	5.6	5.6	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1	0	62.4	0.0	62.4	1.9	0	2	38	4	0	33	1.3	0.00	0.00	0	0	0	0.03	0.02	1.7	0.15	0
ULJE SUNČOKRETOVO	7.0	7.0	164	63	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.4	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
POGODNA DOLINA "VICTORIA" I SL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	128	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0
SOL STOLNA	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	194	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno :	88.5	87.5	1332	342	5.6	5.6	0.0	7.8	0.0	1.7	5.4	6	0	62.4	0.0	62.4	1.9	0	214	38	4	1	66	1.3	0.00	0.00	0	0	0	0.04	0.03	1.7	0.15	0

Rižu prebrati i dobro oprati pod tekućom vodom, a zatim ju osušiti. U posudi za pripremu zagrijati ulje, dodati rižu i pržiti je dok postane svijetložuta i počne škripati pod kupačem. Zatim nadoliti pogodnom kipuću vodu ili temeljac od kaktiju (oko 1.6 do 2 dl po osobi, ovisno o kvaliteti riže), dodati dodatak jela i izmiješati. Kuhati na laganoj vatri oko 10 minuta, isključiti izvor topline, poklopiti i ostaviti 10 - 20 minuta da riža upije tekućinu i da skuhati.
Pripremljeni podjeli rižu rastresiti francuskim štikom.
Dijeliti grafičkom od 3 dl, tako da se oblikuju poludugla

NAZIV: OD KRUMPIRA Regija recepta: V Način Pripreme: 07 Količina pripremljenog jela: 220

NAZIV IZUMI	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE		MASTI										POLIKONTROLA		KANTAR	MINERALI					VITAMINI									
	Bruto			Ukup		Bijel		Živa		Ukup		Živa		Nenasat		Lin			Na					A					B				
	g	g	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
OD KRUMPIRA	120.0	120.0	344	81	2.1	2.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	10.0	0.0	20.0	0.0	0	518	0	14	46	0.5	0.33	0.05	0	0	0	0.01	0.04	0.7	0.05	14
OD KRUMPIRA (OSTATAK)	120.0	120.0	344	81	4.9	4.9	0.0	0.6	0.1	0.1	0.5	1	0	40.1	0.0	30.0	0.7	0	0	0	10	11	0.8	0.33	0.04	0	0	0	0.01	0.01	0.4	0.05	0
OD KRUMPIRA / SASTAV	14.0	14.0	79	19	1.4	1.4	1.4	0.5	0.6	0.1	0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.2	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.04	0.0	0.05	0
OD KRUMPIRA	4.0	4.0	154	34	0.0	0.0	0.0	4.0	0.4	1.0	2.6	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
OD KRUMPIRA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukup	0.0	0.0	1326	317	6.6	7.0	1.6	4.1	1.0	1.7	3.3	4	0	45	0.0	1.4	12.5	0.0	0	0	0	0	1.5	0.61	0.04	0	0	0	0.07	0.07	1.1	0.10	14

Krumpir oguliti i skuhati u ljusci, zatim ga oguliti i prepsavirati ili zamijetiti na površju za mljevenje mesa. U krumpir dodati brašno, polovica planirane količine ulja, sol i jaja (1/4 jajeta po osobi), pa umijesiti glatko tijesto. Od njega odmah oblikovati valjkaste komade promjera oko 2 cm i razati ih na dužinu od oko 3 cm. Od tih komadića rukom oblikovati valjke sa odmah ih stavljati kuhati u kipuću osoljenu vodu. Kuhati ih dok isplivaju na površinu (oko 10 minuta), zatim ih staviti na cjediljku, isprati hladnom vodom i dobro osušiti. Osušene valjke preliti zagrijanim uljem. Poslužiti umom francuskom ili om.

NAZIV: TJESTENINA KUHANA Regija recepta: U Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 250

NAZIV IZUMI	KOLIČINA		ENERGIJA	BJELANČEVINE		MASTI										POLIKONTROLA		KANTAR	MINERALI					VITAMINI										
	Bruto Neto			Ukup		Bijel		Živa		Ukup		Živa		Nenasat		Lin			Na					A					B					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
IZUMI	80.0	80.0	1233	294	10.4	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	1.0	61.3	0.0	0	0	0	10	0	1.7	1.04	0.05	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	
OD IZUMI	2.0	2.0	75	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
OD IZUMI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukup	0.0	0.0	1308	312	10.4	0.0	0.0	3.9	0.0	0.0	1.3	1	0	0.0	1.0	61.3	0.0	0	0	0	0	0	1.7	1.04	0.05	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	

U odgovarajućoj posudi naliti dovoljnu količinu vode (planirati oko 4 - 5 litara vode na 1 kg tjestenine), dodati sol i zagrijavati dok provri. U kipuću vodu dodati tjesteninu (ružiči, rezanci, špageti i sl.), dobro kuhačem izmiješati i odmah poslije na dno posude i kuhati 10 - 15 minuta. Zatim isključiti izvor topline, posudu poklopiti i ostaviti da stoji oko 10 minuta da tjestenina nabubri. Nakon toga vodu ocijediti, tjesteninu isprati hladnom vodom i dobro osušiti, pa preliti zagrijanim uljem. Poslužiti umom ili francuskom ili om.

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		BELANJE			MAKRO				UGLEVIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup				Ukup					Na				A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	g		g		g			g				g					g				g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	g		g		g			g				g					g				g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
FRANCISKA	80.0	30.0	1231	294	6.7	4.7	0.0	2.1	0.3	0.6	1.7	1	0	61.4	0.0	61.4	0.0	0	0	96	5	05	131	1	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0

U posudu za pripremu naliti 2.5 l vode, 1 kg krompira i zagrijavati. U toplu vodu dodati sol i ulje ili maslac, i dalje zagrijavati dok voda provri. U kipuću vodu izbaciti kukuruzno brašno ili krupicu i uz stalno miješanje kuhati na laganoj vatri oko 30 minuta. Nakon toga isključiti i izvor toplote i zganje ostaviti u poklopljenoj posudi još oko 20 minuta. Pijeliti ravnom francuskom vilicom.

1971 FRANST INSTANT (PALANTA) Rečija recepta: U Način pripreme: M Količina pripremljenog jela: 300

S A B I E M T O A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			MASTI				UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI											
	Bruša Mjeto				Ukup- Bilj- Živo			Ukup- Jesi- Mestisifone				Ukup- Monof/ Poli-						Na K Ca Mg P				A B C D E F Koli- Koli- B1 B2 B6 B12											
					no. noj. linj. no			Čine Jada. Više. Lije. terol. no				disah. sahar																					
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
FRANST INSTANT	70.0	70.0	1014	242	4.7	4.7	0.0	3.4	0.2	0.4	0.0	1	0	52.5	0.0	52.5	0.5	0	7	84	4	74	115	1.3	6.00	0.00	14	0	141	0.34	0.04	1.0	0.00
UPE JUMBOLOTOVA	5.0	5.0	100	41	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	1.0	3.3	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
UPE JUMBOVA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	380	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
Ukupno :	80.0	80.0	1202	287	4.7	4.7	0.0	8.4	0.2	1.4	4.1	4	0	52.5	0.0	52.5	0.5	0	387	84	4	77	115	1.3	6.00	0.00	14	0	141	0.34	0.04	1.0	0.00

Instant kukuruzna krupica (palanta) treba kuhati po uputama navedenim na ambalaži proizvođača. Najbolje se priprema na sljedeći način: U posudu za pripremu naliti oko 2.5 dl vode po potrebi i zagrijavati. U toplu vodu dodati sol i ulje ili margarin, pa dalje zagrijavati dok voda provri. U kipuću vodu uz neprestano miješanje dodavati instant krupicu. Miješajući kuhati 3-5 minuta na laganoj vatri. Dosliti ravnomjerno uljem.

0029 RITV - RITV Recept: 8 Način Pripreme: 03 količina pripremljenog jela: 250

Naziv jela	Količina		Energetika		Glikemični indeks			Masnoće					Ugljikohidrati				Vitamin		Minerali															
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.					Ukup.				Ukup.		Ukup.															
	g		g		g			g					g				g		g															
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Riža polirana	40.0	40.0	504	140	7.2	7.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0	0	31.0	0.0	31.0	1.0	0	1	40	4	0	40	0.7	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0
Grahovi bijeli	120.0	120.0	907	49	4.8	4.8	0.0	0.3	0.1	0.2	0.0	0	0	7.4	3.8	3.6	6.6	0	240	137	75	18	77	0.7	0.74	0.17	13	0	315	0.14	0.11	2.0	0.04	0
Ulje suncokretovo	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ulje crveni	10.0	9.0	9	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	0	1	13	3	1	1	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0
Solunski jela "Koristi" i dr.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	178	0	0	0	0.0	0.01	0.00	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0	
Recept 1201	1.0	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	4	0	0	0.1	0.01	0.00	1	0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0	
Papir 0001	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukupno	9.0	9.0	1170	201	7.7	7.7	0.0	10.7	1.2	2.6	6.5	7	0	39.2	4.3	34.9	7.0	0	566	197	70	20	170	1.0	0.75	0.10	10	0	347	0.19	0.15	2.1	0.04	0

Rižu prebrati i dobro oprati pod tekućom vodom, a zatim ju osušiti. U posudi za pripremu zagrijati ulje i dodati rižu, pa ju pržiti dok postane svijetložuta i počne škripati pod kupačem. Zatim dodati sitno sjeckani crveni luk, sve zajedno malo popržiti i dodati grašak iz konzerve. Malo promiješati da se grašak zagrije pa nadoliti osoljenom kipućom vodom ili temeljac od kostiju (oko 1 dl po šalji, ovisno o kvaliteti riže), dodati dodatni jela, papar i sitno sjeckani peršin list, pa sve izmiješati. Rižu i grašak kuhati oko 10 minuta, zatim isključiti i otvoriti posudu, prikriti i nastaviti kuhati 10 minuta da riža upije tekućinu i da nabubri. Posudu pokriti jela lagano promiješati. Poslužiti grašakom od riže, kumpir i mrkva poslužiti.

HREN. 180

1000 KOBANICE POŠENI (PRŠEVICE) Rečija recepta: K Način pripreme: O7 Količina pripremljenog jela: 85

NAZIV I KOLIČINA	KOLIČINA		ENERGIJA		OSLANČEVINE		M A S T I					SOLI I KONZERVANSI				ALKOHOL		MINERALI								VITAMINI							
	Bruto		Neto		Ukup		Dijel		Tijelo		Ukup		Tijelo		Kobanice		Ukup		Kobanice		Kobanice		Kobanice		Kobanice		Kobanice		Kobanice				
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g				
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g				
KOBANICE POŠENI (PRŠEVICE)	100.0	100.0	1517	161	14.3	0.0	14.3	32.8	17.5	17.5	3.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1342	136	19	0	175	2.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
Ukup za kobanice i prševice	5.0	2.5	34	15	0.0	0.0	0.0	2.5	0.3	0.3	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	1.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
Ukup :	0.0	0.0	1626	184	14.3	0.0	14.3	35.3	17.8	17.8	4.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1342	136	19	0	175	2.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00

Biskvite kobanice oprskati u toploj vodi, pa ih staviti kuhati u kipuću vodu. Kuhati ih kratko, oko 2 do 3 minute, a zatim ih izvaditi i ocijediti od vode. U tavi zagrijati maslac i stavljati kobanice da se prže, stalno ih okretati da se sa svih strana porumene i isprže. Pržene kobanice stavljati u posebnu posudu i poslužiti ih toplu. Po osobi planirati 1 komad (1/2 para).
Ocijediti hvatati? Jihom za počenja.

HR. REPUBLIKA SRPSKA BOSNA I HERCEGOVINA Rečija Recepta: V Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 100

Količina	KOLIČINA		ENERGIJA		BIOTIVNE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.					Ukup.					K				B1 B2 B6 B12 C E K										
	Mg		KJ		Mg			Mg					Mg					Mg				Mg										
	g		g		g			g					g					g				g										
100g	175	175	175	175	17.2	0.0	17.2	74.1	9.6	13.5	2.9	1	70	0.0	0.0	0.0	0.0	1100	100	10	1	127	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.70	0.17	1.1	0.00
100g	175	175	175	175	17.2	0.0	17.2	74.1	9.6	13.5	2.9	1	70	0.0	0.0	0.0	0.0	1100	100	10	1	127	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.70	0.17	1.1	0.00

Ukupno: 175 g, 175 g, 175 g, 175 g, 17.2 g, 0.0 g, 17.2 g, 74.1 g, 9.6 g, 13.5 g, 2.9 g, 1 g, 70 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 1100 g, 100 g, 10 g, 1 g, 127 g, 1.2 g, 0.02 g, 0.00 g, 0 g, 0 g, 0 g, 0.70 g, 0.17 g, 1.1 g, 0.00 g

Ukupno: 175 g, 175 g, 175 g, 175 g, 17.2 g, 0.0 g, 17.2 g, 74.1 g, 9.6 g, 13.5 g, 2.9 g, 1 g, 70 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 1100 g, 100 g, 10 g, 1 g, 127 g, 1.2 g, 0.02 g, 0.00 g, 0 g, 0 g, 0 g, 0.70 g, 0.17 g, 1.1 g, 0.00 g

HR. REPUBLIKA SRPSKA BOSNA I HERCEGOVINA Rečija Recepta: F Način Pripreme: D1 Količina pripremljenog jela: 100

Količina	KOLIČINA		ENERGIJA		BIOTIVNE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI				VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.					Ukup.					K				B1 B2 B6 B12 C E K										
	Mg		KJ		Mg			Mg					Mg					Mg				Mg										
	g		g		g			g					g					g				g										
100g	175	175	175	175	17.2	0.0	17.2	74.1	9.6	13.5	2.9	1	70	0.0	0.0	0.0	0.0	1100	100	10	1	127	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.70	0.17	1.1	0.00
100g	175	175	175	175	17.2	0.0	17.2	74.1	9.6	13.5	2.9	1	70	0.0	0.0	0.0	0.0	1100	100	10	1	127	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.70	0.17	1.1	0.00

Ukupno: 175 g, 175 g, 175 g, 175 g, 17.2 g, 0.0 g, 17.2 g, 74.1 g, 9.6 g, 13.5 g, 2.9 g, 1 g, 70 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 1100 g, 100 g, 10 g, 1 g, 127 g, 1.2 g, 0.02 g, 0.00 g, 0 g, 0 g, 0 g, 0.70 g, 0.17 g, 1.1 g, 0.00 g

Ukupno: 175 g, 175 g, 175 g, 175 g, 17.2 g, 0.0 g, 17.2 g, 74.1 g, 9.6 g, 13.5 g, 2.9 g, 1 g, 70 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 0.0 g, 1100 g, 100 g, 10 g, 1 g, 127 g, 1.2 g, 0.02 g, 0.00 g, 0 g, 0 g, 0 g, 0.70 g, 0.17 g, 1.1 g, 0.00 g

1111 JAGODINA ILI JAGODINA KUKURUZ Recept: II Način Pripreme: 01 Količina pripremljenog jela: 90

VARIJETA	KOLIČINA		ENERGIJA	SITNOSTI				MAKRO				UGLEJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI						VITAMINI											
	Branje		Mj kcal	Ukup		Slij	Ukup	Tesi	Nevezidene	Ukup	Nevezidene	Ukup	Nevezidene	Ukup	Na		K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.T.	B1	B2	B6	PP	VC	VE	VA			
	mg			mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
GOVORNA SV. PROJEKCIJA S IGOTINGA	150	115	1217	791	20.8	8.8	79.8	33.1	9.9	17.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81	147	17	10	113	1.7	1.42	0.14	0	0	0	0.04	0.13	4.2	1.15	
MAKRO	5.0	4.5	7	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.1	0	2	10	1	1	1	0.0	0.01	0.00	15	0	173	0.07	0.01	1.5	0.00	
UGLEJIKOHIDRATI	7.0	6.7	7	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
MAKRO	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	
UGLEJIKOHIDRATI	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	10	0	40	0.00	0.00	0.0	0.00	
MAKRO	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	104	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00
UGLEJIKOHIDRATI	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	777	314	17	10	170	1.7	1.42	0.14	0	0	0	0.00	0.13	4.2	1.15	

Meso odvajati od kostiju i razrezati na komade težine oko 2 kilograma. Meso
staviti u posudu za pripremu jela ili tanjura, naliti dovoljnu količinu hladne
vode i zagrijavati dok provri. Zatim dodati pripremljena komada govedine ili
junetine i kuhati ih mesu napola čvrsta, pa dodati glavice
parjane na polovinu i krutke pečene na ploči štandjaka i povrća. Posoliti i
kuvati 2 sata dok meso ne bude mekanom. Kuhano meso izvaditi,
odvojiti ga od kosti i odmah ga razrezati na komade jednake veličine. Istu
parjenu meso odvojiti u posudu, poklopiti i do podjelo držati na toplom
piljini viljuškama ili kašikama u pečenje.

Ukupno: 1 komada od kuhane govedine, komati i povrća kuhati na pripremu "Jela za govedinu komadu", zatim se pripremljena posuda vrata jela, razrezati
na komade.

Ime: ANKETA OBRATNI PIRJANI Regija recepta: D Način Pripreme: B3 Količina pripremljenog jela: 100

NAZIV IČB	KOLIČINA		ENERGIJA		STELANOSTI			MAKRO				UGLEVIHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								STANJE								
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup				Ukup					Na								Količina								
					Mg			Mg				Mg					Mg								Mg								
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
SEKCIJA ZA PROJEKT O KOSTIMA	150.0	115.5	1217	701	20.0	0.0	20.0	13.1	9.0	11.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	347	12	10	173	1.7	1.67	0.14	0	0	0	0.00	0.10	4.2	0.09	0	
VLJE SUCETNO	0.0	0.0	301	72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	5.1	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠENISNO REŠENO POLUS./72REHIT	0.0	0.0	113	07	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	2.1	0	0	0.0	0.1	5.9	0.7	0	10	1	3	10	0.1	0.07	0.07	0	0	0	0.00	0.00	0.7	0.00	0
(OK SRVEN)	10.0	9.0	7	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.1	1	10	1	1	5	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
NOVA PIVNA	10.0	9.0	14	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	3	10	4	1	5	0.1	0.04	0.01	0.0	0	10.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
SETER KOSTIM	5.0	3.6	2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.1	0	0	1	0	1	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PRIVNI IČB	7.0	4.0	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	15	1	0	1	0.1	0.00	0.00	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
PODANJE IČBNA "VITETA" I ČL.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
MAPA ČENI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0
DOJ STOJNA	1.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	307	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno:	0.0	0.0	1010	276	22.0	0.0	22.0	10.1	10.0	0.0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	607	404	07	70	173	1.6	1.74	0.11	0.0	0	107	0.00	0.00	4.2	0.00	0

Na pripremu ovog jela koristi se dijelovi buke i ploče, pričolice i pšena
 pešenka. Masu odvojiti od kostiju i izvaditi na podjednake odreske, pa ih istući
 hladnom vodom u juhu strane, zatim posoliti i istući strani ovaljati u brašno.
 Odrasle pripremiti na vrućem ulju prvo na podjednaku strani, zatim ih preokrenuti
 na drugu stranu i pripremiti dok završavaju. Priprema odreske izvaditi u drugu posudu, a
 na odreske popraviti sitne kocke crveni luk i izribano korjenasto povrće. Dodati
 kockice jellina i dodati toplom vodom ili temeljcem od kostiju, pa kuhati dok
 povrće omekša. Zatim umak propasirati, vratiti natrag u posudu, dodati toplu
 vodu ili temeljcem ili na kocke i di umak po okusi. Priprema odreske vratiti
 natrag u umak, dodati lososov list, kopriva ili razmušeno brašno i po potrebi
 dodati. Kuhati na laganoj vatri dok odreske omekšaju. Na kraju dodati papar i
 sitno izmrvani paršir i celno list.

Odrasle dijeliti francuskom žlicom, a umak smiješkom od 1 di

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		TEROZIJA	BILTANČENJE		M A G N I J										UGLJIKOHIDRATI				ALBOMI	HIMENALI				VITAMINI									
	Brzina			Ukup		Dijel		Mikro		Ukup		Dijel		Mikro		Ukup		Dijel			Mikro		Ukup		Dijel		Mikro		Ukup		Dijel		Mikro	
	g			g		g		g		g		g		g		g		g			g		g		g		g		g		g		g	
	g			g		g		g		g		g		g		g		g			g		g		g		g		g		g		g	
ODSTUPAK OD PROJEKTA I KONTROLA	150	0	115,5	1117	0,1	20,8	0,8	20,8	23,1	9,7	13,9	0,8	8	49	0,0	0,0	0,0	0,0	0	81	147	17	12	173	1,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
ODSTUPAK OD PROJEKTA II KONTROLA	0,0	0,0	301	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	5,2	5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ODSTUPAK OD PROJEKTA III KONTROLA	0,0	0,0	113	97	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	10	1	3	10	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ODSTUPAK OD PROJEKTA IV KONTROLA	1,0	1,0	17	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	1,0	1,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ODSTUPAK OD PROJEKTA V KONTROLA	0,0	0,0	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	1	0	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ODSTUPAK OD PROJEKTA VI KONTROLA	1,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	100	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ODSTUPAK OD PROJEKTA VII KONTROLA	0,0	0,0	1	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	1	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ODSTUPAK OD PROJEKTA VIII KONTROLA	1,0	1,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	100	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ukup	0,0	0,0	1630	794	11,7	0,9	10,8	31,2	10,1	15,8	5,3	5	69	7,1	1,1	6,0	0,3	0	101	110	14	14	142	1,9	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4

Ja pripremi ovog jela koristiti se pečenica (fila) ili dijelovi buta.
 Masa jela odvojiti od kockice i narazati na komade od 1 do 1,5 kilograma.
 Komade masa poklopiti, umaknuti u brašno i solivati u dijelu zagrijane masnoće,
 tako da završimo od svih strana. Kada je ova planirana količina masa poticima,
 komade masa vratiti natrag u posudu u kojoj se solivalo, pa ga podliti toplom
 uljem ili temeljcem od kockice. Masa pirjati u poklopljenoj posudi i po potrebi
 nastaviti kuhati još vode ili temeljca.
 Kada masa umakne, izvaditi ga i staviti u drugu posudu da se malo ohladi, a
 zatim ga narazati na komade jednake veličine, staviti u zdjelu, poklopiti i do
 pripreme kuhati na toplom.
 U masu u kojoj se masa pirjala dodati karamelizirani šećer i dodatni jela.
 Nakon što je masa u vodi kiseljela, pa se dobije oko 1 dl umaka. Kada umak proveri,
 u staklo miješajući dodati u vodi razvedena brašna ili zapratak, pa nastaviti
 kuhati još oko 20 minuta. Na kraju dodati papar, sitno sjeckani peršin i celer
 i još i po potrebi kiseliti.
 Nakon što je jelo kuhano, u umak grabitićom od 1 dl

128 KUHINJSKI RECEPTI Anglija recepti u Način Pripreme: 85 Moličina pripremljenog jela: 100

Naziv jela i C.A.	Energijska		Biljani			Meso			Mliječni			Vitamin			Mineral			Vitamin			Mineral													
	Kcal		g			g			g			g			g			g			g													
	g		g			g			g			g			g			g			g													
	g		g			g			g			g			g			g			g													
Recept: 128	130	100	1055	152	18.0	9.0	18.0	18.0	8.0	12.0	8.0	0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	200	10	24	11.0	1.5	1.40	0.17	0	0	0	0.01	0.16	1.7	0.11	0
Recept: 129	11.0	17.5	17	3	0.1	0.1	0.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.7	0.0	0.2	0	1	17	2	1	4	0.3	0.25	0.01	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.11	0
Recept: 130	1.0	0.0	5	1	0.1	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.2	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0
Recept: 131	1.5	4.0	30	7	0.6	0.0	0.6	0.5	0.0	0.2	0.9	0	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	7	0	0	10	0.1	0.20	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 132	1.0	15.0	100	17	2.0	2.0	0.9	0.5	0.7	0.1	0.5	0	0	1.1	0.6	10.5	1.0	0	115	10	0	0	34	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 133	1.0	0.7	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 134	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	100	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 135	2.0	2.0	40	10	0.7	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.2	0.0	2.2	0.1	0	0	1	0	1	4	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 136	0.7	0.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 137	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	100	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 138	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 139	6.0	1.4	200	40	0.0	0.0	0.0	5.4	0.6	1.3	2.1	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0
Recept: 140	0.6	0.0	100	30	0.1	0.5	10.6	26.1	0.0	10.6	2.0	1	0	10.4	1.0	11.0	1.4	0	720	370	0	7	100	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0

Recept: 141 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 142 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 143 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 144 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 145 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 146 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 147 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 148 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 149 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 150 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i

Recept: 151 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 152 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 153 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 154 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i
 Recept: 155 od kraljeve, odlični štiti i štiti, pa izraditi na komadu i

[[[[SUMMA PRČKA Regija recepta: M Način Pripreme: 93 Količina pripremljenog jela: 100

N A Z I V I J E L A	KRAJČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE				U A S I T I					UGLJIKOHIDRATI					ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI									
	Bruto Netto				Ukup- Bilj- Živo- Ukup- Župi- Marasidone		Uga- Moles Ukup- Mon- Polj- Vlakas					Ukup- Mon- Polj- Vlakas							Na K Ca Mg P K Na Cl Br I					Vitamin											
					am- nog- tinj. no		čene- žade- Viba- Nla- teral- no					disah- malar																							
	g	g	17 kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
PIRATIJA SMO. MAS. S KOSTIMA	150.0	115.5	1217	291	20.0	0.0	20.0	71.1	9.2	12.9	0.0	0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0	21	347	12	10	173	2.7	1.47	0.14	0	0	0	0.04	0.10	0.7	0.19	0	
KRAJČINA/KRAJČINA I SI. GUYEV.	70.0	19.0	303	77	2.0	0.0	2.0	7.1	3.4	3.4	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	4	0	34	0.4	0.02	0.02	0	0	0	0.04	0.10	0.1	0.06	0	
SANDUZIJA / KRAJČINA /	70.0	19.0	12	3	0.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.2	0.2	0.0	0.1	0	7	33	2	0	10	0.2	0.01	0.10	0	0	0	0.03	0.04	0.0	0.00	0	
ULJA SMO. SMO. SMO.	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.7	7.4	0.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PŠČIJA SMO. SMO. SMO.	3.0	3.0	47	10	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.2	0.0	2.2	0.1	0	0	4	0	1	4	0.4	0.03	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
VRHNA SMO. SMO. SMO.	70.0	20.0	172	41	0.6	0.0	0.6	4.0	3.5	0.5	0.2	0	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7	10	17	0	17	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.01	0.0	0.01	0	
VINO SMO. SMO. SMO.	70.0	20.0	67	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	73	1	0	0	0.7	0.07	0.01	0	0	0	0.04	0.01	0.0	0.01	0	
ODRABE SMO. SMO. SMO.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	170	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.00	0	
20: STOMA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukup:	0.0	0.0	1010	100	04.0	0.7	04.2	44.5	10.1	01.2	7.3	7	02	3.7	1.5	2.2	0.6	0	609	477	36	04	244	0.7	1.70	0.10	0	0	0	0.04	0.10	0.7	0.19	0	

Naziv jela od kostiju, izrezati na podjednake odreske, hutišca ih istući s
jedne strane, podliti, pa istući s druge strane uvaljati u brašno. Odreske prikriti na
vrhu sa strane, prvo pokrivačnu stranu, a zatim ih francuskom klicom ili
viljuškom odrezati i prikriti dok zarumne. Priprema odreske izvaliti, a na masu
poprskati uljem izrezati, prethodno kratko prokuhati i odložene gljive i na
ulje izrezati, dodati dodatni jela, a kada prokuhati u ulje vratiti
odreske. Masu izvaliti prikriti dok gljive i odreske prokučaju, pa na kraju dodati vino
i kulinu vrhu.

Pitole ili jela ili francuskom klicom, a masu izvaliti od 1 dl.

DODATK. 2014 1.0

111 JAMZETINA PEČENJE NA RAŽNJU Recept: 1000g Priprema: 05 Veličina pripremljenog jela: 120

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA	BIJELANČEVINE		K A T I										SOLJIKONTROLA				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI								
	Bruto Mena			Ukup- Polj- Telo- Ukup- Jasi- Mesovodne iim Moles Ukup- Monof Polj- Vlakna		no hog tijn. no Jeme Jedn. Višim Wm terol no diisah sahar																															
	g	g		KJ KCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
JAMZETINA PEČENJE NA RAŽNJU	150.0	120.0	2470	591	33.0	0.0	53.2	43.0	22.4	10.2	1.4	0	224	0.0	0.0	0.0	0.0	0	300	300	20	0	140	1.4	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	10.1	0.77	0.77	0		
PEČENJE	2.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	777	0	1	4	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0			
Ukupno :	0.0	0.0	2470	591	33.0	0.0	53.2	43.0	22.4	10.2	1.4	0	224	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1057	300	20	0	140	1.4	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	10.1	0.77	0.77	0		

Janje očistiti, oprati i obrisati mokrnom krpom. Ustarnju stranu natrljati
maslom i nataknuti na ražanj. Peći u komadu skupu s glavom. Zadnje noge zavezati
i dobro pričvrstiti sa ražanj, a prerez kroz koji je izvađena utroba
zatvoriti. Pripremiti var i janje lagano okretati tokom pečenja janje premazivati
masnom kako bi se stvorila sjajna kožica. Janje ovjano o veličini peći na
ražnju 2-3 sata. Izbiti s ražnja, isjeći na komade i poslužiti toplu.
Dijeliti u porcijama ili hrataljkom na pečenje.

100 JANJEVI PAPRIČAR Regija recepta: P Način Pripreme: D3 Količina pripremljenog jela: 250

J A M I J E I Č I N A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVINE			M A G N I J					HOLJIKONIDRATI					ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup					Ukup																						
					mg			g					g																						
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
JANJEVIĆA SREĆ. NAČ. S. BOSTINA	130.0	130.0	910	710	19.0	0.0	12.0	15.6	0.7	0.6	0.5	0	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	204	364	10	0	120	1.1	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.10	1.1	0.10	0	
ULJE SVOKRETOVO	0.0	0.0	304	71	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	5.2	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ULJE CRVENI	35.0	27.0	16	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.0	0	0	30	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PEKINGO BRANJO POLUD./TPEKST	5.0	5.0	71	17	0.6	0.6	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.0	0	0	7	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA COVINA MIZIVCNA	0.2	0.2	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	5	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOBITAN JELINA "VIDETA" I. 11.	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	320	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA UYMANA / KONG. 10-304/	5.0	5.0	14	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	0	50	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA 1101	3.0	0.9	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PAPRIKA 0001	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
SOBITAN	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	201	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukup	0.0	0.0	1135	110	20.0	1.0	12.0	21.7	0.2	0.7	5.7	5	83	0.0	0.0	0.0	0.0	0	647	471	21	1	220	2.0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.10	0.10	1.1	0.10	0

Na ulju poprži se sitno sjeckani ili izmlaćani luk, zatim dodati malo crvene paprike, dodati jellina i na komadiće izrezanu janjetinu. Sve zajedno poprži da se lagano zamrzne, pa odmah dodati brašno, zatim dobro izmješati, dodati malo vode i i posredno mijšati dok masa ne postane malko. Pri kraju kuhanja dodati komadiće od rajčica, natlojeni još vode da se dobije oko 2-3 dl. Paprikaša po okusi i kuhati oko 10 minuta dok ukusa posoliti, dodati papar i sitno sjeckani peršinov list. Dobar je približno od 2,5 dl.

1971 JAMSTINA PEKINA Regija recepta: 3 Način Pripreme: 02 Količina pripremljenog jela: 100

J E M E N O	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A G I							UGLEKOHIDRATI				ALKOHOL				MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Grubo: Fino:		Ukup: kcal:		Ukup: Bilj: Živo:			Ukup: Tasi: Neizračunani: Lin: Molek: Ukup: Količ: Polj: Vlakno:							Ukup: Količ: Polj: Vlakno:				Mg: K: Ca: Mg:				P: Fe: Zn: Cu:				A, B, C, E, K, P, Ret, B1, B2, B6, B12, Niac, Pant, Fol, Vit, Chl:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	g	g	g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Samostalno izraditi, izvesti na komadu oko 1.5 kg, posoliti i posložiti ih u namazane plehove. Određeno meso posoliti vrhom masnoćom i staviti pači u dobro zagrijanu pećnicu. Kada meso na površini zarumeni, treba ga preokrenuti na drugu stranu. Za vrijeme pečenja meso polijevati vlastitim sokom, a po potrebi posoliti i malo toplom vodom ili temeljcem od kostiju. Pečeno meso izvaditi, malo ga ohladiti i izrezati na porcijanske komadiće. Komadiće držati u poklopljenim posudama na toplom ognjenu.

10. IZVODAK: Izvodi se iz recepta za pečenje, a sadrži pečenje i izlivanje.

1971 IZVJEŠTAJ O PROMETU NA ŽARU Regija: Srednja U Način pripreme: 06 Količina pripremljenog jela: 00

KATEGORIJA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANJEVIT				MASTI				OSLJAKONOST				ALKOHOL		MINERALI				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	bruto	neto			ukup.	bilj.	yivo.	ukup.	zasi.	neras.	čiste	linj.	ukup.	zasi.	neras.	čiste	ukup.	munj.	poli.	vlakna	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti.	Sava.	V1	V2	B12	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.	fol.</

120. PRNIZNI BORTAJ NA PEŠNI NAČIN Rečija recepta: 8 Mošta priprema: 07 Količina pripremljenog jela: 120

NAZIV JELA	KOLIČINA		ENERGIJA		OSOLAVLJIVOST			MASTI						KOLESTEROL		VITAMINI						MINERALI										VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Broti		Mata		Ukup. Bilj. Tiro			Ukup. Tasi						Koristi		Koristi						Koristi		Koristi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	na		na		na			na						na		na						na		na																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Se priprema ovog jela upotrebivši meso od buta, plećka ili karnadla.
 Meso odvojiti od kostiju, očistiti i narezati na jednake odvajke istač batikom,
 izrezati varijete vilice da se meso pri prijenju ne skuplja i deformira. Odrasle
 posoliti, isprati prvo u hladnoj, zatim u razmućenoj jajci pomiješanoj s uljem i na
 kraju u mlijeku. Posoliti u dovoljnoj količini prave masnoće da u obliku strane dobiju
 lijepu boju, a meso bude ukusno i pečeno.
 Odrasle odvojke staviti u toplu vodu i da podjele drži na toplom. Posoliti
 jakim voćem ili dva manja pečena kumpira po potrebi.
 Biljinski sastav francuske kuhinje.

1.16. JELITE DORTAN NA BEZAT VREĆA Regija: accepta: 0 Način pripreme: 07 Kalorična pripremljenog jela: 200

NAZIV I D.G.	KONTIJNA		ENERGIJA		SITLAMOČVINE				R A S T				UGLJIKOHIDRATI				SUKROZA	MINERALI				VITAMINI											
	Bruto Neto				Ukup		Bilj		Živo		Ukup		Tasi		Kerasifene			lin		Nates		Ukup		Mono/ Poli-		Vlakna							
					na		mog		linj		na		čene		Dodn.			Više.		Kis		terol		no		dijah		Lahar					
	g	g	KJ	Kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
JELENA OH. PROJEKTA S KOSTIMA	150.0	117.0	704	197	22.3	0.0	22.3	10.9	4.6	5.9	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	117	410	27	0	101	2.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20	
JELENA OH. PROJEKTA S KOSTIMA	20.0	10.0	271	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	6.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20	
JELENA OH. PROJEKTA S KOSTIMA	6.0	6.0	25	20	0.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0	4.5	0.1	4.4	0.0	0	0	0	0	0	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20	
JELENA OH. PROJEKTA S KOSTIMA	10.0	10.0	140	55	1.2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0	7.0	0.3	7.3	0.3	0	76	15	13	3	12	0.3	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20
JELENA OH. PROJEKTA S KOSTIMA	10.0	10.0	121	24	0.1	0.0	0.1	1.0	0.6	0.0	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24	24	10	0	24	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20
JELENA OH. PROJEKTA S KOSTIMA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	207	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20
Ukupno :	0.0	0.0	1405	256	26.3	1.9	24.4	23.0	6.4	8.7	7.3	7	163	11.3	0.4	11.7	0.3	0	406	457	26	0	211	2.0	0.00	0.00	0	0	0	0.07	0.16	1.1	0.20

Proizvedeno za proizvodnju i podijelu Esti je kao u receptu br. 1124.

125 RECEPT OBRATNI NA PARIZELI MAKIM Regija recepta: II Makin Priprema: 07 Količina pripremljenog jela: 100

Količina Masa	Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali									
	Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.									
	g		kJ		g				g										g									
	g		g		g				g										g									
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro										Minerali										
Masa		Vredn.		Vredn.				Vredn.										Vredn.										
g		kJ		g				g										g										
g		g		g				g										g										
Količina		Energijska		Vitaminizirano				Makro i mikro																				

Recept priprema se i podijeli se kao u receptu br. 1125.

1966. Uredni papir: 448. Pregled receptura: 8. Polja priprema: 03. količina pripremljenog jela: 230

Naziv jela	Količina		Energetika		Proteini		Masnoće		Vitamini		Minerali		Vitamini		Minerali		Vitamini		Minerali		Vitamini		Minerali		Vitamini		Minerali		
	Bruto		Neto		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		Ukup.		
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		
1. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	100.0	107.0	704	107	10.3	0.0	10.3	10.0	4.0	1.5	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	107	410	17	0	10.3	1.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00
2. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	4.0	4.0	204	54	0.0	0.0	0.0	4.0	0.7	1.4	3.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	
3. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	20.0	21.0	20	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.4	1.4	0.0	0.4	0	1	30	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
4. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	1.0	1.0	11	17	0.6	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	3.7	0.1	3.7	0.2	0	0	1	1	2	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00
5. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	1.0	1.0	14	3	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.5	0.2	0.1	0	0	1	1	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00
6. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.2	0.0	0.2	0.1	0	0	1	1	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00
7. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	100	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
8. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	1.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
9. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
10. KUHINJA ZA PROJEKAT O KUHINJI	1.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
Ukup.	0.0	0.0	1007	142	23.2	1.0	23.2	17.0	5.3	4.9	4.3	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	460	539	23	0	23.2	1.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00

Polje priprema: 03. količina pripremljenog jela: 230

100 g TJELETA PRŽENA Pakiće recepta: 0 Način Pripreme: 05 Mj. i t. pripremljenog jela: 100

V A K U S I	KOLIČINA		ENERGIJA		BIJELJEVINE			M A G N I J					KALIJUMHIDRATI					ALKOHOL		MINERALI					VITAMINI										
	Bruto		Neto		Ukup.			Ukup.					Ukup.																						
	g		g		g			g					g					g		mg					mg										
	g		g		g			g					g					g		mg					mg										
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
PROTEINI UKUPNO	120.0	107.0	104	107	10.3	0.0	22.1	10.9	4.6	3.9	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	112	410	13	0	100	0.5	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
Ukup. u masi	7.0	1.0	62	16	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0		
PROTEINI U MASNOJ FAZI	7.0	1.0	00	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.5	0.0	1.5	0.1	0	0	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PROTEINI U VODNOJ FAZI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	120	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
PROTEINI U MASNOJ FAZI	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	307	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Ukup.	0.0	0.0	00	00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0

Podaci prikazani su u podijeljenim tablicama u skladu s receptom broj 1127.

THE THREE (TRIPLE) C RATINGS

Regula receptor: 9

Količina pripremljenog jela: 200

1990. ŽUTJA PIRJANA Regija receptura: 8. Način pripreme: 83. Doličilo: pripremljenog jela: 200

S A M O S T O J I C A	KARBIDRATI		LIPIDNI		PROTEINI		VITAMINI		MINERALI		VITAMINI		MINERALI		VITAMINI		MINERALI		VITAMINI		MINERALI		VITAMINI		MINERALI		VITAMINI		MINERALI					
	Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno		Ukupno					
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g					
ŽUTJA PIRJANA	150.0	150.0	766	173	32.0	0.0	32.0	10.0	4.1	0.1	1.0	0	390	3.2	0.0	3.2	0.0	0	101	400	7	37	160	37.0	10.31	1.05	13000	33300	0	0.47	4.50	25.7	1.01	05
ŽUTJA PIRJANA	7.0	7.0	244	62	0.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.7	4.6	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŽUTJA PIRJANA	10.0	10.0	40	10	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	2.3	2.3	0.0	0.0	0	5	63	14	4	14	0.1	0.03	0.04	0	0	0	0.01	0.07	0.1	0.10	0
ŽUTJA PIRJANA	0.2	0.2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0	1	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ŽUTJA PIRJANA	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	309	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
Ukupno:	0.0	0.0	1774	205	32.4	0.4	32.0	17.0	5.0	0.0	0.4	7	390	5.6	0.3	3.3	0.6	0	535	544	23	37	519	11.6	10.40	1.05	13000	33300	0	0.48	4.51	25.8	1.02	05

Crveni luk: silno iskoristiti i na maslu pirjati, a kada malo omekša staviti na pladnje i prekriti. Pirjati u poklopljenoj posudi na laganoj vatri, uz stalno miješanje i dolijevati vodom. Kada šetna omekša, dodati papar i sol, pa promiješati. Poslužiti odmah nakon pripreme. Doličiti grčljivo od 2 dl.

NAZIVICA	KOLIČINA		ENERGIJA		OBJELANJEVINE				KUSUST				UGLEVIKOHIDRATI				MINERALI				VITAMINI													
	Bruto Mjla		KJ Kcal		Mg		mg		g		g		g		g		g		g		A.E.		Reti		Boro		Ni		Vla		Sa		T	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
KOKOŠ / KUMANA - PROJEK /	100.0	127.0	982	118	20.0	0.0	11.2	12.9	3.7	4.0	0.0	0	110	0.2	0.0	0.2	0.0	0	107	311	19	0	110	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	0.11	4.1	0.10	0
KOKOŠ / KUMANA	5.0	4.3	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.4	0.4	0.0	0.1	0	7	10	0	0	0	0.01	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO	3.0	2.3	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0	4	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO / KUMANA /	3.0	2.3	11	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.7	0.6	0.2	0.0	0	0	0	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
KOKOŠ / KUMANA	0.0	1.0	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	11	1	0	0	0.00	0.00	0.00	10	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0
UKUPNO	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	104	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
UKUPNO :	0.0	0.0	932	225	20.0	0.0	11.2	12.9	3.7	4.0	0.0	0	110	0.4	0.1	0.4	0.0	0	112	320	20	0	110	0.0	0.01	0.00	0	0	0	0.01	0.11	4.1	0.10	0

Kokoši očistiti, oprati i staviti kuhati u hladnu vodu. Kada kokoši napola mekšaju dodati planirano povrće, prekriti i sve zajedno kuhati dok se budu savršeno mekane. Kuhane kokoši izvaditi, ostaviti da se malo ohlade, pa ih narezati na komade (porcije). Tako porcionirane komade složiti u posudu, poklopiti i do potpunog ohlađenja na toplinu.

Recept pripremljen u pripremi za porcije

Izvor: Recepti koje je pripremio i poslužio u pripremi jela od kokoši ili unosa.

1302 PUNJA PEČINA Rečija receptar 8 Način pripreme: 03 Količina pripremljenog jela: 170

V I D I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BELANJEVINE			H A T				SOLI I MONODIET					ALKOHOL	MINERALI					VITAMINI									
	Druška		Mala		Ukup- Silj- Yina- Ukup- Fosf- Nemasice			Ukup- Fosf- Nemasice				Ukup- Fosf- Nemasice						Ukup- Fosf- Nemasice					Ukup- Fosf- Nemasice									
	g		g		g			g				g						g					g									
	g		g		g			g				g						g					g									
PUNJA / CIGARET /	200.0	140.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
ILI PEČINA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
ILI PEČINA	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Ukupno	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

Punja pripremljena primijeniti kao u receptu br.1302.

IMENJE OSOBE: ... Naziv proizvoda: ... Mjerna jedinica: ... Količina pripremljenog jela: 100

NAZNAČA	KOLIČINA		ENERGIJSKA		PROTEINSKE				H A T I				MINERALNE				VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Bruto		Neto		Ukup				Zasi				Ukup				Količina																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	g		g		g				g				g				g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	g		g		g				g				g				g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	g	g	kJ	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

... lignje očistiti, odstraniti hrskavice, u glavom ševući i ovu utrobu i odstraniti dugačko pero. Oprati lignje, pa ih složiti u posudu na zagrijano ulje. Posuti "maglom", krumpirima, kromidima i peršinovim listom, popapriti i posoliti. Pausu poklopiti i lagano pirjati dok lignje omekšaju. Za vrijeme pirjanja lignje se na ulje mijenjati. Lignje dijeliti ravnom tanjuriškom viličom, a sok od pirjanja posoliti dubokom viličom.

HRG: BILJEŽI PAMETKAT: Bilježi (analogi) 1. Način pripreme: II. Bilješka pripremljenog jela: TSD

N A Z I V I C I J A	KOLIČINA -		ENERGIJA -	PROJEKTOVANJE			M A G N E Z I J					UOLJIMONIDRATI					MIXOMNI -	MINERALI -										STVARNI									
	Bruto			Neto	Ukup	Dijel	Mala	Ukup	Vosi	Nezasićene	Lin	Males	Ukup	Mala	Poli	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Al	Feli	Mara	Mn	Ni	Co	V					
	g																																				
	g																																				
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
HRG	150.0	75.0	390	95	11.9	0.0	11.9	1.0	0.0	3.3	0.0	0	53	0.0	0.0	0.0	0.0	0	70	715	00	11	145	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG BUNČARSTVO	10.0	10.0	377	90	0.0	0.0	0.0	10.0	1.1	2.4	0.5	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
HRG CRVEN	21.2	77.1	27	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1.0	1.2	0.0	0.0	0	1	30	7	0	1	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	1.0	1.0	101	24	0.7	0.0	0.7	2.4	0.0	1.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3	14	0	0	1	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	3.0	3.0	47	10	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	14	0	0	1	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	0.3	0.3	4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	4	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	0.1	0.1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	1	0	0	1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	100	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	100	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	10.0	6.5	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	10	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	1.0	6.0	17	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	27	60	7	0	4	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
HRG CRVENA / POKRAŠT, HRGATA /	0.0	0.0	745	730	13.3	0.1	10.6	17.5	0.0	7.1	7.6	7	51	0.0	1.9	2.3	0.0	0	507	341	37	10	770	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				

Bilježi pametkati se može pripremiti od više vrsta rižečnih riba ili zamrznute ribe. Riba se očisti, oguliti i izrezati na komade. Na vagnjanoj vaji mlati. Pripremiti mlatu i mlatu ribe i luk i slaninu, zatim staviti ribu i mlatu. Mlatu pripremiti mlatu mlatu, promiješati, dobiti crvenu papriku, dobiti. Jelit, komponente od riže, mlat i pečenje bogatog ukusa ili riže i mlatu. (Mlat 1.0 2.0 3.0 4.0 5.0 6.0 7.0 8.0 9.0 10.0 11.0 12.0 13.0 14.0 15.0 16.0 17.0 18.0 19.0 20.0 21.0 22.0 23.0 24.0 25.0 26.0 27.0 28.0 29.0 30.0 31.0 32.0 33.0 34.0 35.0 36.0 37.0 38.0 39.0 40.0 41.0 42.0 43.0 44.0 45.0 46.0 47.0 48.0 49.0 50.0 51.0 52.0 53.0 54.0 55.0 56.0 57.0 58.0 59.0 60.0 61.0 62.0 63.0 64.0 65.0 66.0 67.0 68.0 69.0 70.0 71.0 72.0 73.0 74.0 75.0 76.0 77.0 78.0 79.0 80.0 81.0 82.0 83.0 84.0 85.0 86.0 87.0 88.0 89.0 90.0 91.0 92.0 93.0 94.0 95.0 96.0 97.0 98.0 99.0 100.0 101.0 102.0 103.0 104.0 105.0 106.0 107.0 108.0 109.0 110.0 111.0 112.0 113.0 114.0 115.0 116.0 117.0 118.0 119.0 120.0 121.0 122.0 123.0 124.0 125.0 126.0 127.0 128.0 129.0 130.0 131.0 132.0 133.0 134.0 135.0 136.0 137.0 138.0 139.0 140.0 141.0 142.0 143.0 144.0 145.0 146.0 147.0 148.0 149.0 150.0 151.0 152.0 153.0 154.0 155.0 156.0 157.0 158.0 159.0 160.0 161.0 162.0 163.0 164.0 165.0 166.0 167.0 168.0 169.0 170.0 171.0 172.0 173.0 174.0 175.0 176.0 177.0 178.0 179.0 180.0 181.0 182.0 183.0 184.0 185.0 186.0 187.0 188.0 189.0 190.0 191.0 192.0 193.0 194.0 195.0 196.0 197.0 198.0 199.0 200.0 201.0 202.0 203.0 204.0 205.0 206.0 207.0 208.0 209.0 210.0 211.0 212.0 213.0 214.0 215.0 216.0 217.0 218.0 219.0 220.0 221.0 222.0 223.0 224.0 225.0 226.0 227.0 228.0 229.0 230.0 231.0 232.0 233.0 234.0 235.0 236.0 237.0 238.0 239.0 240.0 241.0 242.0 243.0 244.0 245.0 246.0 247.0 248.0 249.0 250.0 251.0 252.0 253.0 254.0 255.0 256.0 257.0 258.0 259.0 260.0 261.0 262.0 263.0 264.0 265.0 266.0 267.0 268.0 269.0 270.0 271.0 272.0 273.0 274.0 275.0 276.0 277.0 278.0 279.0 280.0 281.0 282.0 283.0 284.0 285.0 286.0 287.0 288.0 289.0 290.0 291.0 292.0 293.0 294.0 295.0 296.0 297.0 298.0 299.0 300.0 301.0 302.0 303.0 304.0 305.0 306.0 307.0 308.0 309.0 310.0 311.0 312.0 313.0 314.0 315.0 316.0 317.0 318.0 319.0 320.0 321.0 322.0 323.0 324.0 325.0 326.0 327.0 328.0 329.0 330.0 331.0 332.0 333.0 334.0 335.0 336.0 337.0 338.0 339.0 340.0 341.0 342.0 343.0 344.0 345.0 346.0 347.0 348.0 349.0 350.0 351.0 352.0 353.0 354.0 355.0 356.0 357.0 358.0 359.0 360.0 361.0 362.0 363.0 364.0 365.0 366.0 367.0 368.0 369.0 370.0 371.0 372.0 373.0 374.0 375.0 376.0 377.0 378.0 379.0 380.0 381.0 382.0 383.0 384.0 385.0 386.0 387.0 388.0 389.0 390.0 391.0 392.0 393.0 394.0 395.0 396.0 397.0 398.0 399.0 400.0 401.0 402.0 403.0 404.0 405.0 406.0 407.0 408.0 409.0 410.0 411.0 412.0 413.0 414.0 415.0 416.0 417.0 418.0 419.0 420.0 421.0 422.0 423.0 424.0 425.0 426.0 427.0 428.0 429.0 430.0 431.0 432.0 433.0 434.0 435.0 436.0 437.0 438.0 439.0 440.0 441.0 442.0 443.0 444.0 445.0 446.0 447.0 448.0 449.0 450.0 451.0 452.0 453.0 454.0 455.0 456.0 457.0 458.0 459.0 460.0 461.0 462.0 463.0 464.0 465.0 466.0 467.0 468.0 469.0 470.0 471.0 472.0 473.0 474.0 475.0 476.0 477.0 478.0 479.0 480.0 481.0 482.0 483.0 484.0 485.0 486.0 487.0 488.0 489.0 490.0 491.0 492.0 493.0 494.0 495.0 496.0 497.0 498.0 499.0 500.0 501.0 502.0 503.0 504.0 505.0 506.0 507.0 508.0 509.0 510.0 511.0 512.0 513.0 514.0 515.0 516.0 517.0 518.0 519.0 520.0 521.0 522.0 523.0 524.0 525.0 526.0 527.0 528.0 529.0 530.0 531.0 532.0 533.0 534.0 535.0 536.0 537.0 538.0 539.0 540.0 541.0 542.0 543.0 544.0 545.0 546.0 547.0 548.0 549.0 550.0 551.0 552.0 553.0 554.0 555.0 556.0 557.0 558.0 559.0 560.0 561.0 562.0 563.0 564.0 565.0 566.0 567.0 568.0 569.0 570.0 571.0 572.0 573.0 574.0 575.0 576.0 577.0 578.0 579.0 580.0 581.0 582.0 583.0 584.0 585.0 586.0 587.0 588.0 589.0 590.0 591.0 592.0 593.0 594.0 595.0 596.0 597.0 598.0 599.0 600.0 601.0 602.0 603.0 604.0 605.0 606.0 607.0 608.0 609.0 610.0 611.0 612.0 613.0 614.0 615.0 616.0 617.0 618.0 619.0 620.0 621.0 622.0 623.0 624.0 625.0 626.0 627.0 628.0 629.0 630.0 631.0 632.0 633.0 634.0 635.0 636.0 637.0 638.0 639.0 640.0 641.0 642.0 643.0 644.0 645.0 646.0 647.0 648.0 649.0 650.0 651.0 652.0 653.0 654.0 655.0 656.0 657.0 658.0 659.0 660.0 661.0 662.0 663.0 664.0 665.0 666.0 667.0 668.0 669.0 670.0 671.0 672.0 673.0 674.0 675.0 676.0 677.0 678.0 679.0 680.0 681.0 682.0 683.0 684.0 685.0 686.0 687.0 688.0 689.0 690.0 691.0 692.0 693.0 694.0 695.0 696.0 697.0 698.0 699.0 700.0 701.0 702.0 703.0 704.0 705.0 706.0 707.0 708.0 709.0 710.0 711.0 712.0 713.0 714.0 715.0 716.0 717.0 718.0 719.0 720.0 721.0 722.0 723.0 724.0 725.0 726.0 727.0 728.0 729.0 730.0 731.0 732.0 733.0 734.0 735.0 736.0 737.0 738.0 739.0 740.0 741.0 742.0 743.0 744.0 745.0 746.0 747.0 748.0 749.0 750.0 751.0 752.0 753.0 754.0 755.0 756.0 757.0 758.0 759.0 760.0 761.0 762.0 763.0 764.0 765.0 766.0 767.0 768.0 769.0 770.0 771.0 772.0 773.0 774.0 775.0 776.0 777.0 778.0 779.0 780.0 781.0 782.0 783.0 784.0 785.0 786.0 787.0 788.0 789.0 790.0 791.0 792.0 793.0 794.0 795.0 796.0 797.0 798.0 799.0 800.0 801.0 802.0 803.0 804.0 805.0 806.0 807.0 808.0 809.0 810.0 811.0 812.0 813.0 814.0 815.0 816.0 817.0 818.0 819.0 820.0 821.0 822.0 823.0 824.0 825.0 826.0 827.0 828.0 829.0 830.0 831.0 832.0 833.0 834.0 835.0 836.0 837.0 838.0 839.0 840.0 841.0 842.0 843.0 844.0 845.0 846.0 847.0 848.0 849.0 850.0 851.0 852.0 853.0 854.0 855.0 856.0 857.0 858.0 859.0 860.0 861.0 862.0 863.0 864.0 865.0 866.0 867.0 868.0 869.0 870.0 871.0 872.0 873.0 874.0 875.0 876.0 877.0 878.0 879.0 880.0 881.0 882.0 883.0 884.0 885.0 886.0 887.0 888.0 889.0 890.0 891.0 892.0 893.0 894.0 895.0 896.0 897.0 898.0 899.0 900.0 901.0 902.0 903.0 904.0 905.0 906.0 907.0 908.0 909.0 910.0 911.0 912.0 913.0 914.0 915.0 916.0 917.0 918.0 919.0 920.0 921.0 922.0 923.0 924.0 925.0 926.0 927.0 928.0 929.0 930.0 931.0 932.0 933.0 934.0 935.0 936.0 937.0 938.0 939.0 940.0 941.0 942.0 943.0 944.0 945.0 946.0 947.0 948.0 949.0 950.0 951.0 952.0 953.0 954.0 955.0 956.0 957.0 958.0 959.0 960.0 961.0 962.0 963.0 964.0 965.0 966.0 967.0 968.0 969.0 970.0 971.0 972.0 973.0 974.0 975.0 976.0 977.0 978.0 979.0 980.0 981.0 982.0 983.0 984.0 985.0 986.0 987.0 988.0 989.0 990.0 991.0 992.0 993.0 994.0 995.0 996.0 997.0 998.0 999.0 1000.0 1001.0 1002.0 1003.0 1004.0 1005.0 1006.0 1007.0 1008.0 1009.0 1010.0 1011.0 1012.0 1013.0 1014.0 1015.0 1016.0 1017.0 1018.0 1019.0 1020.0 1021.0 1022.0 1023.0 1024.0 1025.0 1026.0 1027.0 1028.0 1029.0 1030.0 1031.0 1032.0 1033.0 1034.0 1035.0 1036.0 1037.0 1038.0 1039.0 1040.0 1041.0 1042.0 1043.0 1044.0 1045.0 1046.0 1047.0 1048.0 1049.0 1050.0 1051.0 1052.0 1053.0 1054.0 1055.0 1056.0 1057.0 1058.0 1059.0 1060.0 1061.0 1062.0 1063.0 1064.0 1065.0 1066.0 1067.0 1068.0 1069.0 1070.0 1071.0 1072.0 1073.0 1074.0 1075.0 1076.0 1077.0 1078.0 1079.0 1080.0 1081.0 1082.0 1083.0 1084.0 1085.0 1086.0 1087.0 1088.0 1089.0 1090.0 1091.0 1092.0 1093.0 1094.0 1095.0 1096.0 1097.0 1098.0 1099.0 1100.0 1101.0 1102.0 1103.0 1104.0 1105.0 1106.0 1107.0 1108.0 1109.0 1110.0 1111.0 1112.0 1113.0 1114.0 1115.0 1116.0 1117.0 1118.0 1119.0 1120.0 1121.0 1122.0 1123.0 1124.0 1125.0 1126.0 1127.0 1128.0 1129.0 1130.0 1131.0 1132.0 1133.0 1134.0 1135.0 1136.0 1137.0 1138.0 1139.0 1140.0 1141.0 1142.0 1143.0 1144.0 1145.0 1146.0 1147.0 1148.0 1149.0 1150.0 1151.0 1152.0 1153.0 1154.0 1155.0 1156.0 1157.0 1158.0 1159.0 1160.0 1161.0 1162.0 1163.0 1164.0 1165.0 1166.0 1167.0 1168.0 1169.0 1170.0 1171.0 1172.0 1173.0 1174.0 1175.0 1176.0 1177.0 1178.0 1179.0 1180.0 1181.0 1182.0 1183.0 1184.0 1185.0 1186.0 1187.0 1188.0 1189.0 1190.0 1191.0 1192.0 1193.0 1194.0 1195.0 1196.0 1197.0 1198.0 1199.0 1200.0 1201.0 1202.0 1203.0 1204.0 1205.0 1206.0 1207.0 1208.0 1209.0 1210.0 1211.0 1212.0 1213.0 1214.0 1215.0 12

Ime: RIBU PUTRE Regija: Slavonija, U: Hrana pripremljena iz: količina pripremljenog jela: 110

K A T E G O R I J A	KOLIČINA		ENERGIJA		SASTAV				NUTRIJENTI					VITAMINI		MINERALI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Masa		Kcal		Mg				Količina					Mg		Mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Mg		Kcal		Mg				Količina					Mg		Mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Ribu (arđalo, paprđina 0 ml.) dobro očistiti, oprati, odijediti i obristati. Ribu
posoliti, premljati u brašnu i pržiti na dobro zagrijanom ulju. Pripremljenu ribu
posoliti i poslužiti. Ribu i ostatak jela poslužiti u posudu za podjelu. Poslužiti u
posudu za podjelu, a uz avajku poslužiti dati krilima i limun.
Poslužiti u posudu za podjelu.

PARADAJZ, PAPRIKA

123 SALATA OD SMILJA Angijska varijanta B Količina pripreme: 80 Količina pripremljenog jela: 150

KANTARICA	SOLJENINA		TMRERIZA		OSOLJENJEVINE			N A S T I					OSLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI									
	Pratka Maza				Ukup- Bilj- Zind-			Ukup- Zali-					Ukup- Mon-/ Pol-				Vlakna									Arti- I-ano-									
					no noj. na			Zene Joda. Pile. bio terol no					disah. sahar													ml. l. ml.									
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
MESE CRNOG	150.0	150.5	17	14	1.6	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	2.3	0.0	3.3	0	0	140	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
MESE CRNOG	5.0	5.0	100	14	0.0	0.0	0.0	5.0	0.6	1.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
MESE CRNOG	10.0	10.0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.5	0.5	0.0	0.0	0	0	10	1	0	1	0.1	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
ME CRNOG	0.5	0.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	101	0	0	1	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	
Vaga	0.0	0.0	160	12	1.6	1.6	0.0	5.0	0.6	1.0	1.0	0	0	2.0	2.0	0.0	3.3	0	140	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Salatu od smilja, mesce i osoljenine dijelova listova odstraniti, oprati pod tekućom vodom i u vruću vodu i ostaviti da se ocijedi. Meso prije posluživanja raditi tanko rezati uljem, octom i soli i dobro izmiješati.
 Prije posluživanja na hladno.

124 VIDEI IDENTIFIKACIJE Regija recepta: II Režim Pripreme: 22 Režim pripremljenog jela: 120

K A T E G O R I J A	KALORIJA		KALORIJA		BJELANČEVINE			M A G N E Z I J				V O D I K				V O D I K				A L K O H O L				S T R U K T U R A				M I K R O E L E M E N T I																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Bruto		Neto		Ukup			Ukup				Ukup				Ukup				Ukup				Ukup				Ukup																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Proširite i proširite i stavite u odgovarajuće pozicije:
 124 VIDEI IDENTIFIKACIJE

1001 NAMENJA KUPOVA Regija namjena: 0 Namjena priprema: 00 Namjena pripremljenog jela: 00

NAMENJA KUPOVA	NAMENJA		ENERGIJA kJ kcal	PROJEKTOVANJE			H A T J					UGRAJENOSTI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI										
	Bruto	Neto		Ukup	Bilj.	Živa	Ukup	Zasi	Zasi	Kvasice	lin	Holwa	Ukup	Mono/	Poli/		Vlaskna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	Vitamin	B1	B2	B6	B12	C	E	K	
	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1001	12.0	12.0	219	219	0.0	0.0	0.0	14.0	3.6	5.4	10.0	10	0.1	0.1	0.1	0.0	0	70	11	0	0	12	0.0	0.00	0.00	10	10	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	0.00	
Ukup	0.0	0.0	219	219	0.0	0.0	0.0	14.0	3.6	5.4	10.0	10	0.1	0.1	0.1	0.0	0	70	11	0	0	12	0.0	0.00	0.00	10	10	0	0.01	0.01	0.0	0.00	0	0.00	

NAZIV IZVORA: Recept: Recept: M. Način pripreme: 00. Količina pripremljenog jela: 100

Količina	Energetski		Makrohranljive			Mikrohranljive				Minerali				Vitamini											
	Bruto	Neto	Ukup.	Belj.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.	Ukup.
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
100g	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Ukup.	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Način pripreme: Recept: Recept: M. Način pripreme: 00. Količina pripremljenog jela: 100

BR. 00001 (1987) Regija recepta: 4 Način pripreme: 31 Kalorična pripremljenog jela: 100

NAZIV IZUMIČNE	KOLIČINA		ENERGIJA		OSTATKOVINE		S A T I										SOLJENOST		KROMOS		KINETIKA								VITAMINI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Bruto		Neto		Ukup		Bilo		Ukup		Jasi		Mecisidano		Ile		Moles		Ukup		Keno		Mole		Vlažna		Sa		K		Ca		Mg		P		Fe		Zn		Cu		Mn		K		Na		Cl		S		Se		I		F		Br		Li		B		V		Cr		Co		Ni		Cd		Pb		Hg		As		Sb		Sn		Zn		Ba		Sr		La		Ce		Pr		Nd		Pm		Sm		Eu		Gd		Tb		Dy		Ho		Er		Tm		Yb		Lu																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	no		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog		nog	

100g PITA OD JAGODA Regija recepta: 1 Recept priprema: 01 Kalorija pripremljenog jela: 260

SASTAV I DODATCI	VODIKOVA		SILIKONIJA		MAGNEZIJEVA				FOSFOR				KALCIJ				VITAMINI				VITAMINI				VITAMINI					
	Bruto		Neto		Mg				P				Ca				A				B1				B2					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	10.0	10.0	437	181	2.7	0.7	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	0	0	74.0	0.3	93.3	1.0	0	1	41	3	4	11	4.3	7.11	1.01	0	0	2	0.12
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	10.0	10.0	450	190	2.0	0.0	0.0	10.9	4.7	5.1	7.0	1	0	6.0	0.0	0.0	0.0	0	100	1	1	0	7	0.0	0.00	0.01	101	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	10.0	10.0	20	71	0.7	0.0	0.3	2.0	1.3	0.0	0.1	0	7	0.4	0.4	0.0	0.0	0	3	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	11	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	10.0	10.0	231	89	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	20.0	20.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	0.0	0.0	51	19	1.0	0.0	1.0	0.0	0.3	0.4	0.1	0	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10	10	0	0	10	0.0	0.00	0.00	11	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	10.0	10.0	140	33	1.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0	2	0.0	0.3	7.3	0.3	0	10	10	12	3	10	0.0	0.00	0.01	0	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	5.0	5.0	51	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3	43	1	0	0	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	9.0	9.0	19	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	10	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	100.0	17.0	140	33	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.1	0.1	1.1	0	0	00	3	4	1	0.0	0.00	0.01	0	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	27	0	0	0	0	0.0	0.01	0.00	0	0	0	0.00
POSREDOVANJE U PROMETU / ODRŽAVANJE	1.0	1.0	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	116	0	50	0	11	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0.00
Ukupno	0.0	0.0	1730	416	5.7	6.4	1.3	15.7	6.5	6.7	9.6	1	49	64.0	33.3	71.3	1.1	0	210	710	77	13	91	1.3	0.10	0.11	100	10	10	0.10

Posrednik je odgovoran za sve podatke i informacije koje su prikazane u ovom dokumentu. Posrednik ne odgovara za bilo kakve štete, gubitke ili druge posljedice koje mogu nastati iz upotrebe ovog dokumenta. Posrednik ne odgovara za bilo kakve štete, gubitke ili druge posljedice koje mogu nastati iz upotrebe ovog dokumenta. Posrednik ne odgovara za bilo kakve štete, gubitke ili druge posljedice koje mogu nastati iz upotrebe ovog dokumenta.

1992 KONTAKT SA STROMI PEŠINI Režija recepta: M. Način pripreme: SI. Količina pripremljenog jela: 110

KOMPONENTE	KOLIČINA		ENERGIJA		BILANSIROM		K A L O R I J E		V O L J E K N I H I D R A T I		A L K O H O L		M I N E R A L I		V I T A M I N I										
	Ubrzo		Kcal		Ukup		Ukup		Ukup		Ukup		K		Na		K		K		K		K		
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		
	g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		
PEŠINI PRAMENI (100g/100g)	12.0	12.0	370	370	5.9	5.9	0.0	0.7	0.1	0.1	0.5	1	0	10.1	1.0	17.0	7.0	0	0	0	0	0	0	0	0
SOJ. KROMČIČ / ČIČIČ /	27.5	24.5	131	131	7.7	0.0	3.2	3.7	1.0	1.1	0.7	0	107	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
MAKO ZA PEŠINAR	0.0	7.2	171	41	0.0	0.0	0.0	2.2	0.2	1.7	4.7	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
SOJ. KROMČIČ / ČIČIČ /	10.0	10.0	101	40	7.0	0.0	7.0	1.5	1.0	0.5	0.0	0	1	1.5	1.5	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
SOJ. STROM	1.5	1.5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0
UKUPNO	40.0	40.0	1500	540	14.6	5.9	10.2	11.1	2.1	2.9	5.2	10	120	17.6	2.5	17.0	7.0	0	0	0	0	0	0	0	0

Da priprema kolačine kolača odvojiti jednu desetinu za posipanje. Ostatak kolačine brašna, jaja, soli, malo mlijeka i mliječne vode umiješati glatko mekano tijesto za razvlačenje. Tijesto premazati uljem, poklopiti toplom posudom i staviti na toplu da stoji pola sata. Zatim razvaliti tanko tijesto kao za pivočicu, odrezati vrtložnjake krajem i postaviti da se malo promeši. Sjeckati mliječnu na jaja, posipati i staviti na tijesto, pa ga zaviti u vodu. Ostatak se lupca skrozno malo laganu kvasiti, staviti u maslačani pleh, preliti maslacom i staviti peći. Peći na umjerenom vatri dok porumene. Izvaditi iz pećnice, kratko ohladiti i posipati brašnom.

172. KRAJINSKI NA VILJANA JAMZVJE "LEDO" Opija recept: 0 Kala priprema: 01 Količina pripremljenog: 107

KRAJINSKI	KRAJINSKI		ENERGIJA		BILANSI				M A S T I				UGLJIKOHIDRATI				ALBUMI		MINERALI								VITAMINI													
	Brzina		Sadržaj		Ukup		Dijel		Vivo		Ukup		Dijel		Vivo		Ukup		Dijel		Vivo		Ukup		Dijel		Vivo		Ukup		Dijel		Vivo		Ukup		Dijel		Vivo	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
DEJELJE NA VILJANA JAMZVJE	100.0	100.0	708	717	4.1	3.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
UPO TUMORIZIRANO	10.0	10.0	277	286	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
UPO KRISTAL	10.0	10.0	167	176	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
UPO/113 UPO/113 UPO/113	10.0	10.0	140	149	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Ukup:	2.0	2.0	1408	1423	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

zaključiti ohraniti u dovoljno količini slane kipuće vode. Kuhati oko 20 minuta, te ih izvaditi dupljikavce vlice ili vijenčikom i prekriti na mju. priprema kuhinjske Poslužiti toplo, 2 komada po osobi. Dječiji razina francuske vline

1-20 način pripremiti ohraniti ohraniti i cel drugi vrata voda

Ime: MARIJO KLIZIĆ | Prejeto recepta: 2 | Način priprave: 29 | Velikost pripravljenog jela: 100

Kategorija	Količina		Energijska vrednost	Sadržaj		Makrohranljive					Mikrohranljive					Alkohol	Minerali								Vitaminski					
	Bela			Mleko		Ukupno					Ukupno						Mg								Količina					
	g	ml		g	ml	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ukupno	100	100	110	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Opis: Jelo pripremljeno prema receptu. Sadržaj: 100g. Priprema: 29. Velikost: 100.

101 KINO (ANTIVIZIJA) Događaji recepta: 00 Kvaliteta pripreme: 00 Kvaliteta pripremljenog jela: 100

KANTINICA	KOLIČINA										KATEGORIJA										KOLIČINA										KATEGORIJA										KOLIČINA										KATEGORIJA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Broj		Recept		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl		Ylva		Ukup		Artikl	

Proizvedeno prema receptu: kvaliteta pripreme: 100

1001 JEDINICA Regije razreda: V Razina pripreme: MO Kolitina pripremljenog jela: 200

JEDINICA	KOLITINA		ENERGIJA		VITAMINI			MAKRO				MINERALI				VITAMINI									
	Bjelk. Masl.		Ukup. kcal		Ukup. mg	Bilj. mg	Živa mg	Ukup. mg	Ukup. mg	Ukup. mg	Ukup. mg	Ukup. mg	Ukup. mg	Ukup. mg	Ukup. mg	VITAMINI									
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	VITAMINI									
POSREDAK / REZULTAT 200 /	100.0	200.0	170	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0										
Ukupno:	0.0	0.0	170	42	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0										

Ukupno: 170 kcal, 42 g bjelk., 0.0 g masl., 0.0 g bilj., 0.0 g živa, 0.0 g ukup. makro, 0.0 g ukup. minerali, 0.0 g ukup. vitamini.

100) Sadržaj od vitamina i minerala u 100 g proizvoda, od kojih je najmanje 100 g sušene tvari

Naziv proizvoda	VITAMINI		MINERALI										VITAMINI									
	A i B1		C, D, E, K, P, Mg, Na, K, Ca, Fe, Zn, Se, I										B2, B6, B12, B3, B5, B9, B7, B1, B2									
	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g	mg	g
100 g sušene tvari	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
100 g proizvoda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Ukupni sadržaj vitamina i minerala u 100 g proizvoda, od kojih je najmanje 100 g sušene tvari

2265 - SPORET DO BILJE: Bilje: Kraplar V. Način pripreme: 20. količina pripremljenog jela: 300

K O M P O N E N T I	KOLIČINA		-INTRINZICNA		-EKSTRAKCIJNE		-K A S I I					-POLIIZOLIRANI				-SPORE		-VITAMINI				-VITAMINI																		
	Bruto		Neto		Kup		Tilj		Kup		Jasf		Kasacitane		Lib		Molen		Kup		Kono/		Pali		Vlakna															
	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
	0	0	47	404	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROSTO DO BILJE /u količini/ 100.0 g	270.0	744	181	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	45.9	45.9	0.0	0.4	0	14	111	72	0	11	0.1	0.07	0.07	14	0	14	0.01	0.14	0.1	0.01	
Ukup:	0.0	0.0	744	181	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	45.9	45.9	0.0	0.4	0	14	111	72	0	11	0.1	0.07	0.07	14	0	14	0.01	0.14	0.1	0.01	

Skupina izlazi iz količine u jedinici za proizvodnju i proizvodnju u jedinici izlaza.
 Orijentirani podaci izlaza su 1.1.

100 KRUH POLUBIJELI - 100 g Rečija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 100

NAZNAKA	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI							VITAMINI									
	Bruto	Neto	KJ	kCal	Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj.	Ukup- no	Žasi- ćene	Nerasi- ćene	lin	Holes	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Karo- tini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
100 PŠENIČNI POLUBIJELI	100.0	100.0	954	228	8.0	8.0	0.0	2.0	0.6	0.4	1.0	1	0	44.5	2.5	42.0	3.9	0	500	150	15	0	137	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0.09	0.06	1.3	0.10	0
Ukupno :	0.0	0.0	954	228	8.0	8.0	0.0	2.0	0.6	0.4	1.0	1	0	44.5	2.5	42.0	3.9	0	500	150	15	0	137	1.2	0.00	0.00	0	0	0	0.09	0.06	1.3	0.10	0

2383 KRUH PŠENIČNI POLUDIJELE 150 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 150

N A M I R N I C A	- KOLIČINA -		- ENERGIJA -		- BJELANČEVINE -			- M A S T I -							- UGLJIKOHIDRATI -				- ALKOHOL -	- MINERALI -						- VITAMINI -								
	Bruto Neto				Ukup.	Bilj.	Živo.	Ukup.	Zasi.	Nezasićena	lin	Moles	Ukup.	Mono/	Poli-	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti-	Karo-	B1	B2	Nia-	B6	C	
			no	nog	tinj.	no	ćene	Jedn.	Više.	Kis	terol	no	disah	sahar				mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
	g	g	kJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUH PŠENIČNI POLUDIJELE	150.0	150.0	1431	342	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	66.8	3.8	63.0	5.9	0	750	225	23	0	206	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.14	0.09	2.0	0.15	0
Ukupno :	0.0	0.0	1431	342	12.0	12.0	0.0	3.0	0.9	0.6	1.5	2	0	66.8	3.8	63.0	5.9	0	750	225	23	0	206	1.8	0.00	0.00	0	0	0	0.14	0.09	2.0	0.15	0

2104 KRUH POLUBIJELI - 200 g Regija recepta: U Način Pripreme: 00 Količina pripremljenog jela: 200

N A H R A N I C A	KOLIČINA		ENERGIJA		BJELANČEVINE			M A S T I					UGLJIKOHIDRATI				ALKOHOL	MINERALI								VITAMINI								
	Bruto	Neto			Ukup- no	Bilj- nog	Živo- tinj. no	Ukup- no	Zasi- ćene	Nezasićene	lin	Moles	Ukup- no	Mono/ disah	Poli- sahar	Vlakna		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	R.E.	Reti- nol	Xaro- lini	B1	B2	Nia- cin	B6	C	
	g	g	KJ	kCal	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
KRUH PŠENIČNI POLUBIJELI	200.0	200.0	1908	456	16.0	16.0	0.0	4.0	1.2	0.8	2.0	2	0	89.0	5.0	84.0	7.8	0	1000	300	30	0	274	2.4	0.00	0.00	0	0	0	0.18	0.12	2.6	0.20	0
Ukupno :	0.0	0.0	1908	456	16.0	16.0	0.0	4.0	1.2	0.8	2.0	2	0	89.0	5.0	84.0	7.8	0	1000	300	30	0	274	2.4	0.00	0.00	0	0	0	0.18	0.12	2.6	0.20	0

